Profeco

Revista del
CONSUMIDOR

Procuraduna Federal del Consumidor • México • Numero 339 • Mayo 2005 • www.profeco.gob.mx • $ 20.00 • ISSN 0185-8874

Nuestros estudios de calidad:

Fórmulas lácteas para bebé
¿la fórmula de la salud?

Impresoras fotográficas
Como de laboratorio, ¡y sin rollos!

Tostadores y minihornos
que sí calientan

Espejito espejito...
Los costos (y riesgos) de la **cirugía estética**

GRATIS
Tecnología Doméstica:
CREMA HUMECTANTE
Platillo Sabio Profeco:
POZOLE VERDE
¡coleccionables!

Paquetes de maternidad,
para dar a luz sin quedar a oscuras

Guía práctica para invertir su dinero

Sumario

4
Buzón del lector

6
Miscelánea del consumo

10
Alerta al consumidor
Le advertimos sobre cinco problemas

12
Radiografía de los servicios
Paquetes de maternidad

46
Qué hay detrás de la...
Cirugía estética

56
A su salud
Negligencia médica

60
Alimentación y nutrición
Frutas

66
El monedero
Invierta su dinero

74
Entrega especial
Derechos de los no fumadores

76
Pequeños consumidores
Biodiversidad

78
Yo, consumidor

80
Avances

Revista del CONSUMIDOR
Mayo 2005, Núm. 339

22
Fórmulas lácteas
El Laboratorio Profeco reporta

28
Tostadores de pan
El Laboratorio Profeco reporta

32
Minihornos eléctricos
El Laboratorio Profeco reporta

36
Impresoras fotográficas
El Laboratorio Profeco reporta

64 Para que arme su colección...

Pozole verde con pollo
Platillo Sabio Profeco

Crema humectante
Tecnología Doméstica Profeco

Directorio

Procurador Federal del Consumidor
Carlos Arce Macías

Coordinador General de Educación y Divulgación
Luis Mariano Acévez Estrada

Directora General de Difusión
Mónica Braun Guillén

Revista del CONSUMIDOR

Director Editorial
Mateo Miguel García

Directora de Arte y Diseño
Norma Patiño Domínguez

Directora de Contenidos
Jacqueline Ruiz Gómez

Coordinadora Editorial
Alejandra Sánchez Plascencia

Jefe de Información
José Armando Aguilar Pérez

Reportera
Sandra Sandoval Flores

Colaboradores
Adriana Hernández Uresti
José Trinidad Camacho (Trino)
Verónica Díaz Rodríguez
Rosa Godoy

Editor Gráfico
Javier Caballero Sandoval

Jefe de Diseño
Víctor M. Gutiérrez García

Diseño
Mónica Miranda Villalba
Alfonso J. Solís Loza
Roberto Paz Amaya

Fotógrafo
José Rodríguez

Corrección
Luis Amador Valdez Vázquez

Consejo Editorial
Carlos Arce Macías
Luis Mariano Acévez Estrada
Miguel Ángel Arreola Roque
Gabriela Hernández Cardoso
Rafael Serna Sánchez
Raúl García Moreno Elizondo
Jacoba Niembro Tapia
José Rodrigo Roque Díaz

Seguridad médica

Siempre es deseable contar con los servicios de un buen médico, alguien cuya ciencia esté respaldada por años de estudio y experiencia para tratar adecuadamente problemas de salud específicos, sobre todo si en ello nos jugamos la integridad física o incluso la vida, sea en un trabajo de parto o en una cirugía estética.

Si bien podríamos afirmar que la mayoría de los médicos cumplen con estos requisitos, también podemos decir que existen algunos cuya ética deja mucho que desear, y es al caer en manos de alguno de estos médicos sin escrúpulos cuando los riesgos inherentes a cualquier tratamiento o intervención quirúrgica se multiplican.

¿Qué hacer entonces? ¿Cómo reconocer a un buen médico? Además de la confianza que pueda generarle por su buen trato, debe cerciorarse de que cuente con un título, cédula profesional y documentos emitidos por instituciones reconocidas que avalen su especialidad. Pero, sobre todo, tenga presente que un buen médico siempre pondrá su salud por sobre cualquier cosa.

Por lo anterior, investigamos los derechos que tiene usted como paciente ante los riesgos de la mala intervención médica. Conózcalos y hágalos valer. Y ofrecemos también a las próximas mamás una útil guía para elegir el hospital donde nacerá su bebé. ¡Felicidades!

Comentarios y sugerencias: José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, delegación Cuauhtémoc. Apartado postal 20600, México, D. F. Teléfono 5568-8722. Fax 5553-0574. rconsumidor@profeco.gob.mx
Publicidad institucional: 5211-7419

CRÓNICAS DE UN CONSUMIDOR COMPULSIVO
POR: TRINO
DON TRACALAS SHOP
ADELANTE, BIENVENIDO ¿QUÉ LE VA A OBSEQUIAR A LA AUTORA DE SUS DÍAS? ¿UNA PLANCHA? ¿UNA LICUADORA? ¡USTED DIGA!
¡YO NO TENGO MADRE!
¡CLARO QUE LA TIENE! ¡DEMUESTRELE A SU CABECITA BLANCA QUE LA QUIERE CON UN REGALO DE POCA!
¡USTED NO ME ENTIENDE! ¡ELLA SE ME FUÉ CON EL SEÑOR!
¡NO ME DIGA! ¿ELLA TAMBIÉN PERTENECIÓ AL CLAN TREVI-ANDRADE?
Y MIRA QUE DECÍAN QUE NOMÁS SE LLEVABAN JOVENCITAS...
¿QUÉ NO ENTIENDE? ¡ELLA ESTÁ TRES METROS BAJO TIERRA!
¡YO TAMBIÉN TENGO UNA TÍA QUE TRABAJA DE BOLETERA EN EL METRO!
¡MIRE QUÉ COORDINADO LE VA A REGALAR... NARANJA COMO LOS VAGONES DEL METRO!
¡ESTÁ MUERTA!
¡PERDÓN, QUIQUE!
¡OREMOS POR SU ETERNO DESCANSO!
SÍ
¡Y MIRE, SI ME COMPRA ESTA CORONA DE FLORES DE PROMOCIÓN SE LLEVA ESTE LIBRITO CON POEMAS A LA MADRE, FUNCIONAN COMO ORACIONES!
R.I.P.
¡QUÉ SENSIBLE SE PONE LA GENTE ESTOS DÍAS, SOBRE TODO LOS QUE NO TIENEN MADRE!
TRINO

Su opinión es importante

Envíenos sus comentarios acerca de la revista a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, México D. F., o por internet a rconsumidor@profeco.gob.mx

Esperamos sus cartas

Seguros al volante

En estas fechas se vencerá el seguro de mi auto, y me encuentro sumamente confundido respecto a cuál es la aseguradora que brinda la mejor y más amplia cobertura, y exactamente qué es lo que ofrecen, así como las sumas aseguradas. Me gustaría saber en dónde puedo obtener éstos y otros datos de forma breve y no tan complicada.
Christopher Jenuan Oviedo López

En nuestra edición de mayo de 2004 publicamos una radiografía de los servicios sobre seguros automovilísticos, con la que podrá despejar varias de sus dudas. Puede consultarla en nuestro sitio en internet, www.profeco.gob.mx, en cualquier delegación Profeco o en el Centro de Documentación e Información sobre Consumo (Cedic), ubicado en Av. José Vasconcelos 208, PB, colonia Condesa, en la Ciudad de México.

Sobre el CD de Tecnologías Domésticas Profeco

Me gustaría mucho que me enviaran el CD con las 12 Tecnologías Domésticas Profeco que regalaron en el mes de marzo. No soy suscriptora, pero siempre compro la *Revista del Consumidor.*

Además quiero felicitarlos por su revista, desde que aumentaron su precio se vio una gran mejora en la calidad del papel, y sus artículos siguen siendo buenísimos. Sobre todo, me gusta mucho la nueva presentación del Platillo Sabio.
Karina Chávez

Agradecemos sus comentarios tan halagüeños, son un incentivo para mejorar nuestro trabajo día a día y llevar a ustedes, los consumidores, una revista de calidad.

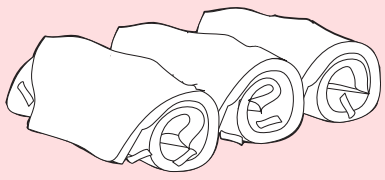
Por lo que respecta al CD de Tecnologías Domésticas Profeco, lamentamos no poder enviarle un ejemplar, pues por cuestiones de presupuesto sólo pudimos obsequiar una cantidad limitada, sólo para suscriptores, como regalo por el Día del Consumidor.

Útiles recetas

Antes que nada, una felicitación por su magnífica revista, de la cual se aprenden muchas cosas.

Soy pensionado y preparo alimentos para una pequeña cocina económica, por lo que quiero solicitarles la receta para elaborar tacos de canasta y todo la información que tengan relacionada con ellos.
José Carmen Brenist Damián

Muchas gracias por sus felicitaciones. Le informamos que ya le hemos enviado la receta de los tacos de canasta, así como de la cecina y la cochinita pibil. Esperamos que le sean muy útiles.



Siguiendo la pista de los detectives

¡Hola! Leí su artículo sobre los investigadores privados y me gustaría que me dijeran cuáles de todos los que ustedes checaron son los más confiables. Les agradecería me proporcionaran los números telefónicos de algunos de ellos.
Judith García

Como se plantea en el reportaje sobre detectives privados publicado en nuestra edición de febrero de 2005, no existen investigadores privados certificados, pues se trata de un trabajo que no está regulado por ninguna autoridad. El objetivo principal del reportaje fue alertar a los consumidores acerca de esta situación para que no caigan en manos de charlatanes. Por favor, vuelva a leer detenidamente el artículo y siga las recomendaciones ofrecidas, como son no contratar a personas que se anuncian sin proporcionar un domicilio o cuyo único contacto es a través de un teléfono celular; además, nunca proporcione datos personales a menos que sea estrictamente necesario; igualmente desconfíe de aquellos investigadores que ofrecen sus servicios a precios muy bajos.

Finalmente, si usted decide contratar los servicios de un detective privado, tome todas las medidas precautorias posibles y exija un contrato en el que se establezcan los derechos y obligaciones por ambas partes, además de las condiciones en que se va a prestar el servicio, pues en caso de inconformidad usted puede presentar una queja en Profeco respaldándose con este documento.

Centro de Atención Telefónica del SAR

Aclara tus dudas sobre el
Sistema de Ahorro para el Retiro

Te daremos orientación y asesoría sobre:

- El **Sistema de Ahorro para el Retiro**
- Comisiones que **cobran las AFORES**
- Rendimientos (ganancias) que otorgan las **AFORES**
- Calculadora de **Proyección de Saldos**
- La **AFORE** en la que estás **registrado o asignado.**
  (Para este punto es necesario que tengas a la mano tu número de Afiliación al IMSS, que puedes consultar en la hoja rosa, credencial azul y blanca, o directamente en la empresa donde laboras).

Teléfonos:
01800 • 5000 747
5269 • 0205

Horario de Atención

Asesoría personalizada de **Lunes** a **Viernes** de 9:00 a 19:00 hrs.

Servicio automático de **Calculadora,** e **información sobre tu cuenta asignada** o **registrada**, las **24 hrs.** del día los **365 días** del **año.**

Por Rosa Godoy

Hotel "Guau"

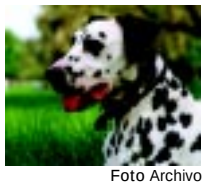


Foto Archivo

Se ostenta como el primer hotel en México destinado exclusivamente al cuidado de los perros. Ubicado en Chiconcuac, Morelos, el negocio busca brindar un servicio a las personas que se preocupan por el cuidado de sus mascotas mientras salen de vacaciones o por razones de trabajo, ya que, según los propietarios, pueden dejar a sus animales con la seguridad de que van a ser tratados como verdaderos reyes. En este novedoso hotel, que además tiene el servicio de *spa*, los canes cuentan con habitaciones amplias, masajes relajantes, actividades recreativas y una atención "individualizada" por parte de los encargados, quienes aseguraron al periódico *Reforma* que lo más importante es hacer sentir bien a los singulares huéspedes para que los dueños se queden tranquilos. Las tarifas van de los 115 pesos por noche para perros chicos en temporada baja, hasta los 210 pesos para perros grandes –como un mastín o un San Bernardo– en temporada alta. Sólo falta que también tengan *room service*.

Foto www.ni.laprensa.com.ni/nosotras/maniqui.html

Maniquíes voluptuosos

De acuerdo con el periódico *El Universal*, una empresa estadunidense dedicada a la fabricación y distribución de maniquíes para aparadores ha creado una nueva muñeca que tiene una gran trasero, la cual ha resultado todo un éxito en Estados Unidos, pues, al parecer, los estándares de belleza del vecino país están cambiando debido a su creciente población hispana y afroamericana. La frondosa belleza que ya adorna la vitrina de miles de tiendas, se vende en presentaciones de cuerpo completo y medio cuerpo, y su precio oscila entre 60 y 100 dólares.

¿Cuánto tiempo le queda a su **cabellera**?

Ya existe una calculadora con la que, al responder ciertas preguntas sobre aspectos como edad, tipo de cuero cabelludo, estrés y antecedentes familiares, usted podrá saber aproximadamente a qué edad habrá perdido la mayor parte de su cabello... o si lo conservará por siempre en la cabeza. ¿Curiosidad? Las respuestas a sus más "pelonas dudas" las puede encontrar en inglés en la página alemana www.alpecin.de/en/balding-calculator/index.php

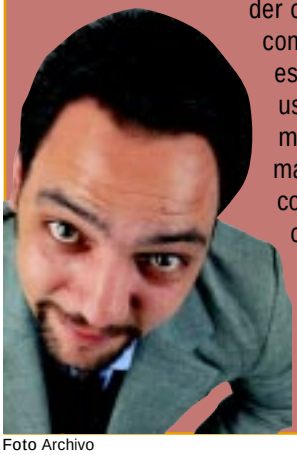


Foto Archivo

Novias en renta

En el mundo virtual todo es posible, incluso comprar o vender amor. *El Universal* dio a conocer que una compañía estadunidense en internet ha abierto una página donde se puede conseguir una novia "de mentiritas", la cual, por la módica cantidad de 50 dólares, puede enviarle correos electrónicos, mensajes a su celular, regalos por paquetería y hacerle llamadas telefónicas con el fin de que usted pueda hacerle creer a los demás o a alguien a quien quiera darle celos, que indudablemente tiene a una "personita muy especial" rondando su cibercorazón.

Lightmanía a todo vapor

De acuerdo con datos de la Cámara Nacional de la Industria de la Transformación, los productos alimenticios *light* han generado a las empresas que los venden ingresos por 3,600 millones de dólares en tan sólo cuatro años... lo cual no se ha reflejado en las encuestas nacionales de nutrición, cuyas cifras indican que la obesidad ha crecido en México. Y es que las ventas de "comida chatarra" crecieron 7.5 por ciento en 2004, aunque todavía no llegamos a los estándares de consumo per cápita de los países desarrollados, donde las botanas y demás productos similares prácticamente forman parte de la canasta básica.

Condones que no bailan samba

Foto Archivo

Durante el Carnaval de Río de Janeiro, celebrado en febrero pasado, la policía brasileña se encargó de retirar del mercado condones pirata vendidos por comerciantes ambulantes, quienes buscaban aprovechar el aumento en el consumo de preservativos que ocurre en el transcurso de esos días tan "movidos". El diario *El Universal* publicó que el gobierno de Brasil repartió un millón de condones más que el año pasado con el fin de satisfacer dicha demanda e impedir que el ambulantaje pusiera en riesgo la salud de la población.

Foto Archivo

Metrosexuales hasta en China

Crece la demanda de los hombres chinos por obtener productos para el cuidado personal. Artículos como cremas, champús y tintes para el cabello, además del aumento en el número de varones que recurren a la cirugía plástica (junto con el aumento de pectorales, la más popular es el *lifting* o restiramiento de la piel facial) y la expansión de la publicidad de ropa para caballeros por las calles de Pekín, confirman que los metrosexuales del país más poblado del mundo han decidido decir "aquí estamos".

Selectivos y cuidadosos

Según la empresa de investigación de mercados ACNielsen, el nivel de exigencia del mexicano promedio a la hora de comprar algún producto o servicio ha ido en aumento, por lo que también ha crecido la cantidad y calidad de los anuncios en medios masivos, y ya no basta con la simple reiteración constante de una marca para que las personas se decidan a comprarla.

Foto Archivo

Foto Archivo

Llantas de contrabando

No nos referimos a los kilitos extra que buscamos disimular con ropa holgada, sino a que **más del 50 por ciento de las llantas tanto nuevas como usadas que se venden en México, entran al país de contrabando**, lo cual provoca serias pérdidas a la industria llantera nacional. De acuerdo con el director general de la Cámara Nacional de la Industria del Hule, son más de 6 millones las llantas "importadas" que entran al país ilegalmente. Una vez más, para evitar los "derrapones" que pueden costarle la vida, evite comprar sus llantas en el comercio informal.

Foto José Rodríguez

¿Tequila de sabores?

Sí, como existe desde hace varios años en el caso del vodka, nuestra bebida tradicional tal vez pueda disfrutarse en varios sabores, de acuerdo con la propuesta de cambios hechos a la Norma Oficial Mexicana del Tequila publicados en el *Diario Oficial de la Federación*. Los sabores serían limón, toronja, naranja y mandarina... De ser así, ¿necesitaremos los tradicionales limones para decir "salud"?

Foto Archivo

Todo con el poder de su huella

Los clientes de una cadena alemana de supermercados podrán pagar sus compras con sólo colocar uno de sus dedos en un escáner al momento de pasar por la caja registradora, ahorrándose así hasta 40 segundos destinados a buscar monedas o tarjetas de crédito. Una tienda en el suroeste de Alemania ha estado probando dicha tecnología desde noviembre pasado, y ahora la compañía planea equipar sus tiendas en toda la región.

"Todo lo que los clientes tienen que hacer es registrarse una sola vez con su identificación, proporcionar detalles bancarios, e inmediatamente después pueden empezar a comprar", aseveró el gerente del negocio a la agencia AFP. El escáner compara la huella del comprador con las almacenadas en su base de datos. La posibilidad de que dos personas tengan la misma huella dactilar es de una entre 220 millones.

Perfume contra la violencia

El Centro de Atención a la Violencia Intrafamiliar (CAVI), lanzará en México una línea de perfumes cuyos ingresos por concepto de venta serán destinados a la ayuda de las mujeres que sufren violencia doméstica. Dicho apoyo será en especie y/o en efectivo, según anunció la directora del centro. Junto con el perfume, las personas que lo adquieran recibirán un folleto con la información del CAVI, además de una guía para detectar y enfrentar una situación de violencia. La fragancia, que lleva como nombre las iniciales del centro, tendrá un costo accesible y será distribuida en toda la República con la posibilidad de comercializarse también en el extranjero.

Foto Archivo

Coreanas compulsivas

En un estudio realizado por la Comisión de Protección al Consumidor de Corea a 500 mujeres de cinco ciudades en aquel país, se comprobó que más de la mitad de las encuestadas presentan patrones de consumo desordenado: **no comparan precios, muchas veces no saben ni siquiera lo que están adquiriendo y, además, están concientes de que compran por comprar, por conseguir cosas gratis y descuentos, siguiendo básicamente sus impulsos.** Al parecer, en Corea y en muchos lugares del mundo consumir inteligentemente ¡está en chino!

Estatura al instante

Ahora resulta que cualquiera puede crecer en tan sólo unos segundos, o al menos esa es la promesa de una compañía chilena de zapatos. Y es que un grupo de empresarios de ese país sudamericano inventaron una novedosa línea de calzado con el que la estatura aumenta siete centímetros. Cada par de zapatos está diseñado para verse por fuera como cualquier otro; el secreto estriba en que cuentan con una cuña insertada por dentro, tipo terraplén, responsable del crecimiento artificial. El singular producto está por venderse en nuestro país gracias a que sus creadores pagaron 150 mil dólares por la internacionalización de la patente. Cabe señalar que la marca ofrece zapatos para hombre y mujer en distintos modelos.

Foto Archivo

Aprende a ser sensual

La sensualidad es una facultad que todos poseemos, pero no nacemos siendo sensuales; más bien, aprendemos a serlo a través de aquello que nos excita, satisface y causa placer.

Paulina Millán*

La sensualidad y la sexualidad son distintos pero necesarios el uno del otro. La primera atiende aspectos subjetivos como los sentidos, la espiritualidad, intenciones, significados, estímulos, sensaciones, que se forman a partir de lo que cada persona es, piensa y desea. Mientras que la sexualidad tiene que ver con sexo, genitalidad, reproductividad, relaciones afectivas y erotismo.

La sensualidad proviene de dos fuentes diferentes. Una se encuentra en el interior y la otra en el exterior de cada uno de nosotros. El poder sensual interior proviene de los pensamientos, de la energía sexual, sentimientos y del magnetismo personal, en una palabra, de tu personalidad. Mientras que el poder sensual exterior proviene de la manera de vestir, hablar, mirar, caminar y de algunas actitudes específicas.

Sexualidad y sensualidad poseen en sí mismas características una de la otra, y juntas pueden ser muy enriquecedoras: un lado sensible y dulce con un aspecto práctico y directo, una respuesta instintiva o de repetición y otra de posibilidades novedosas y distintas gracias a la imaginación. El aburrimiento sexual tiene mucho que ver con la falta de sensualidad en la relación, pues el acto sexual se vuelve mecánico, carente de toda imaginación y creatividad, y en ocasiones, la infidelidad aparece.

* Psicóloga y Sexóloga. Jefa de Investigación Sexológica del Instituto Mexicano de Sexología. Tel: 5574 9070.

Infórmate:
Asociación Mexicana de Sexología, A. C. Tel: 5208 8966.
Instituto Mexicano de Sexología. Tel: 5574 9070.

Obstáculos para desarrollar tu sensualidad:

- Una educación demasiado rígida puede propiciar la inhibición de la sensualidad (más no su desaparición, pues se trata de una cualidad inherente a todas las personas).
- La realidad ambiental (familiar, social y económica) a veces frustra o no permite la satisfacción de todos nuestros deseos, así como los prejuicios que se tengan respecto del cuerpo, placer y sexualidad.

Lo mejor es desaprender mucho de lo que erróneamente hemos aprendido sobre nuestra sexualidad.

Sensual en 10 pasos

1. Necesitas estar en armonía con tu interior, tener confianza en ti misma, sentirte bien con tu forma de ser.
2. Platica abiertamente con tu pareja acerca de tus necesidades, miedos, placeres y desacuerdos en la alcoba y fuera de ella.
3. Reconoce tus sensaciones, identifícalas y distingue las que te son placenteras de las que no lo son.
4. Aprende a pensar sensualmente, es decir positivamente, pues el pensamiento deriva en una actitud sensual.
5. Actúa conforme a tus emociones para causar sentimientos atractivos en otras personas, ya que, generalmente actuamos "como debe ser" o como es políticamente correcto, cuando de ser sensual se trata, hay que poner atención en las emociones, sensaciones e instintos.
6. Conjunta la energía física y emocional para lograr un objetivo, como seducir o atraer a otra persona.
7. Explota tu magnetismo sexual, esto significa valerse del poder sensual exterior con... por varios aspectos: la manera de... hablar y moverse.
8. La sensualidad no sólo ... como una prenda o ... ye ser educada, cul... son cualidades ... ria, una perso...
9. Sácale jugo ... juega y di...
10. En pareja ... que se ... tración ... masaje ... como ... cial... tam...

Suscríbete a la mejor publicación de salud...

Ganar Salud te ofrece temas que le gustarán a toda tu familia...

Llama al 1085 0222 ext. 308 o escríbenos a: suscripciones@ganarsalud.com

ALERTA al consumidor

Profeco vigila permanentemente prácticas comerciales indebidas y publicidad engañosa; inmoviliza productos peligrosos e impone multas y clausuras a las empresas que atentan contra los derechos de los consumidores. Usted también tiene el poder: el poder de no comprar y de presentar su denuncia. Compartimos así la responsabilidad y el poder, porque todos somos consumidores.

Abusos en lotes de autos

Se ha detectado que al vender autos de particulares a propietarios de lotes de autos, se engaña al consumidor haciéndolo firmar contratos de consignación en lugar de venta, lo cual lo obliga a pagar comisiones por venta y otros gastos que establezca dicho contrato.

Antes de vender su auto a un lote, asegúrese de hacerlo mediante un contrato de compraventa al contado registrado ante Profeco, y de realizar la transacción en el mismo día.

Si desea poner su auto en consignación, considere lo siguiente:

1. Los propietarios de lotes de autos realizan la compraventa de automóviles de tres formas: compraventa al contado, venta en consignación y compraventa con reservas de dominio. Estas operaciones deben cumplir los requisitos establecidos en la Norma Oficial Mexicana NOM-122-SCFI-1997.
2. Asimismo, obligatoriamente dichos propietarios de lotes de autos deben contar con el registro de sus modelos de contrato de adhesión ante Profeco. Debe mencionarse que no existe un modelo único de contrato: éste puede ser diferente siempre y cuando cumpla con los requisitos de la Norma Oficial Mexicana señalada con anterioridad.
3. En el caso de consignación, el porcentaje de comisión es negociable y puede variar entre los diferentes proveedores, por lo tanto, el consumidor puede elegir el que mejor le convenga, pero antes de firmar el contrato, debe conocer en qué términos se establece la pena convencional en términos equitativos en el caso de que tanto el proveedor como el consumidor pretendan desistirse de la operación antes del tiempo acordado para la venta.

Correos electrónicos ofensivos

Uno de los problemas más graves que enfrenta internet es el envío de correos electrónicos no solicitados (mejor conocidos como *spam*). Existe un tipo específico de dichos correos a través de los cuales se muestra pornografía, incluida la infantil: por lo general, éstos presentan un encabezado engañoso a fin de que el receptor abra el mensaje; al hacerlo se puede llevar una desagradable sorpresa con las imágenes que contiene adjuntas al mensaje.

No permita que estas prácticas degradantes sigan circulando en la red. Profeco le recomienda denunciar esta modalidad de *spam* a la Policía Cibernética de la Secretaría de Seguridad Pública, a la dirección electrónica: www.ssp.gob.mx/application?pageid=pcibernetica

DirecTV: contrate con quien desee

A partir de septiembre de 2004, la empresa Grupo Galaxy Mexicana, S. de R. L. de C.V. (DirecTV) suspendió la contratación de la prestación del servicio satelital de televisión restringida a nuevos usuarios.

Sin embargo, DirecTV continúa prestando sus servicios a aquellos usuarios con los que había contratado con anterioridad y, al mismo tiempo y por diversos medios, está promoviendo que dichos clientes contraten con otra empresa.

DirecTV no puede obligar a sus suscriptores a que contraten con una determinada empresa los servicios que ésta venía prestando. El consumidor tiene la opción de contratar con la empresa que él decida.

Asimismo, si el consumidor no desea que le envíen propaganda, tiene derecho de exigirle a cualquier empresa no ser molestado, y que sus datos no sean transferidos a un tercero.

Si intentan obligarlo a contratar con una empresa determinada, acuda a Profeco y presente su queja.

Pulseras de UNICEF para víctimas del Tsunami

La representación en México del Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) advirtió que la comercialización de pulseras en su nombre es un fraude, ya que dicha organización no está involucrada y por tanto no percibe fondos por tal comercialización.

De acuerdo con UNICEF, en la página web mercadolibre.com se ofrece la venta fraudulenta bajo la siguiente consigna: "100% originales en su bolsita de UNICEF, el último grito de la moda. Aparte no sólo estarás *in*, sino que también estarás apoyando a las víctimas del maremoto en Asia, ya que los fondos de estas pulseras se van directamente a la UNICEF".

Profeco le advierte: no se vuelva cómplice del engaño. ¡No compre estas pulseras!

Llamadas enrutadas al buzón de voz

La Resolución de la Comisión Federal de Telecomunicaciones (Cofetel), publicada en el Diario Oficial de la Federación el 31 de diciembre de 2004, establece que a partir del 1º de abril de 2005 las llamadas telefónicas que sean enrutadas a un buzón de voz no deberán ser cobradas instantáneamente, como se venía haciendo. **Los concesionarios** de redes públicas de telecomunicaciones **de telefonía fija y celular** estarán obligados a implementar un mecanismo de advertencia que permita decidir al usuario si desea o no utilizar el servicio y, por consiguiente, pagarlo.

Dicho mecanismo de advertencia se aplicará únicamente en las llamadas locales y de larga distancia nacional, y no en las internacionales.

Cuando el usuario llame y no le conteste el destinatario, la empresa concesionaria del servicio deberá informar al usuario **la alternativa que tiene de decidir si quiere que la llamada cuente como realizada**, con la siguiente estructura:

a) Se escuchará la locución: "Buzón [cualquier información que estime pertinente el concesionario, como "nombre del concesionario"].

b) "La llamada se cobrará al terminar los tonos siguientes".

c) Inmediatamente después de terminar el mensaje deberán enviarse tres tonos con sus correspondientes pausas, en el orden y la duración siguientes: tono (0.25 seg) + pausa (0.25 seg.) + tono (0.25 seg.) + pausa (0.25 seg.) + tono (0.50 seg.) + pausa (0.50 seg.).

Si después de escuchar los tres tonos el usuario decide terminar la llamada (antes de que transcurra la última pausa) el concesionario no debe realizarle cobro alguno. Por lo contrario, si al transcurrir los tres tonos el usuario decide continuar y dejar un mensaje, dicha llamada contará como realizada por el tiempo que dure, y se le facturará.

De esta manera, son los consumidores los que decidirán si desean incurrir en un gasto por concepto de una llamada enrutada al buzón de voz.

Entérese de éstas y otras noticias en
www.profeco.gob.mx

Además de una experiencia única, llena de alegrías y sorpresas, la llegada de un bebé implica también elegir el hospital o clínica en donde la futura madre dará a luz. Para quienes no cuentan con seguro de gastos médicos o acceso al sector salud, los paquetes de maternidad que ofrecen los hospitales privados pueden ser una buena alternativa.

Paquetes de

Foto José Rodríguez

Los paquetes de maternidad están integrados por servicios, equipo y materiales médicos necesarios para atender a la futura madre a la hora del parto. Cada hospital ofrece precios muy diversos e incluye cosas distintas o servicios extra, lo que dificulta la elección entre uno y otro.

Para evitar cualquier eventualidad en la prestación del servicio a la hora del parto, es necesario que los futuros padres cuenten con información suficiente de parte del médico y del hospital respecto a las necesidades que tendrá la madre en ese momento, y que planeen con tiempo en dónde va a nacer el bebé y cuánto pueden pagar por un paquete de maternidad.

¿Parto o cesárea?

La decisión del tipo de nacimiento debe tomarse con el consentimiento informado de la madre y basarse en criterios de seguridad y protección para ella y el bebé, así como en la autonomía del médico.

De acuerdo con estudios realizados por la Organización Panamericana de la Salud, la operación cesárea se ha incrementado considerablemente y en muchos casos la intervención no es justificada. Las principales indicaciones médicas aceptadas para realizarla son una cesárea previa, la desproporción de la cabeza del bebé con la pelvis de la madre, sufrimiento fetal agudo, enfermedad hipertensiva del embarazo, ruptura prematura de membranas e malformación fetal incompatible con el parto vaginal, entre otras.

Para evitar su uso indiscriminado, la NOM-007-SSA2-1993 establece que "toda unidad médica con atención obstétrica debe contar con lineamientos para la indicación de cesárea, cuyo índice idealmente se recomienda de 15%".

Según datos publicados por la Dirección General de Estadística e Informática de la Secretaría de Salud, en los hospitales privados se realizan un mayor número de cesáreas por año: la tasa nacional de este tipo de partos fue de 32.5% en el 2001, mientras que en hospitales privados fue de 56.9%; para el 2003 ésta se incrementó a 61.9%.

Los paquetes

Los hospitales, clínicas o sanatorios privados ofrecen paquetes de maternidad con diferentes servicios, materiales y equipo, pero ¿qué es lo que se necesita? De acuerdo con la Dirección de Salud Materna y Perinatal de la Secretaría de Salud, un paquete de maternidad debe tener como mínimo lo siguiente:

Parto

- Uno a dos días de hospitalización
- Sala de labor
- Sala de expulsión
- Sala de recuperación
- Dos noches de cunero
- Equipo de bloqueo
- Monitoreo fetal (cardiotocógrafo)
- Material y medicamento
- Material de asepsia
- Vigilancia de médico de guardia
- Tamiz metabólico neonatal

Cesárea

- Dos o tres días de hospitalización
- Sala de operaciones
- Sala de recuperación
- 8 horas de cuna térmica
- Dos noches de cunero
- Equipo de bloqueo
- Electrocauterio
- Monitoreo durante la intervención
- Monitoreo fetal (cardiotocógrafo)
- Material y medicamento
- Material de asepsia
- Vigilancia de médico de guardia
- Tamiz metabólico neonatal

Maternidad

Tamiz neonatal

La NOM-034-SSA2-2002 señala que **dentro de la atención al recién nacido debe efectuarse el examen de tamiz neonatal entre las 48 horas y antes de la segunda semana de vida,** como medida de prevención del retraso mental producido por hipotiroidismo congénito.

La muestra de sangre se extrae por punción del talón o bien puede ser tomada en el transcurso de la primera media hora de vida a través del cordón umbilical. Varios laboratorios y hospitales privados ofrecen al público el tamiz neonatal ampliado con el cual se detectan 30 o más enfermedades hereditarias.

Para comparar este mínimo recomendado con los paquetes de maternidad que ofrecen los hospitales, del 24 de enero al 25 de febrero de 2005, Profeco realizó un sondeo como consumidor simulado en 36 hospitales de la Ciudad de México y área metropolitana. Entre los resultados destaca que:

- Por lo general, los hospitales, clínicas y sanatorios pequeños incluyen los honorarios médicos (ginecólogo, anestesiólogo y pediatra).
- Poco más de la mitad de los hospitales visitados solicita un control prenatal. Sin embargo, 97% de los casos no incluyen las consultas dentro del precio del paquete.
- Para un parto los días de hospitalización van de uno a dos, mientras que para una cesárea se encontraron desde dos hasta cuatro.
- La gran mayoría (97%) incluyen materiales y medicamentos para la madre y el bebé, no obstante, 81% no ofrecen al usuario una lista detallada de éstos. Si usted está interesado en conocer una lista básica del material y los medicamentos utilizados en cada tipo de nacimiento puede consultar nuestro sitio en internet: www.profeco.gob.mx.
- Sólo 19% incluía en el precio del paquete el tamiz neonatal y el 8% el tamiz neonatal ampliado. Cabe destacar que el resto maneja la prueba como un servicio con costo adicional, ya sea

Foto Archivo

Entre parto y cesárea

Parto

Proceso que permite la expulsión del bebé y placenta por vía vaginal. Se divide en tres periodos: dilatación, expulsión y alumbramiento.

Ventajas

- **Proceso natural para el que está preparado el cuerpo de la madre y que ayuda al bebé a adaptarse al cambio.**
- **El dolor desaparece en cuanto nace el bebé.**
- **Hay menor pérdida de sangre.**
- **Menor riesgo de infecciones.**
- **El tiempo de hospitalización es breve.**
- **Después del nacimiento puede alimentar y cargar al bebé, iniciándose el vínculo entre madre e hijo más rápidamente.**
- **Recuperación e integración rápida a la vida cotidiana.**
- **El gasto por hospitalización es más bajo.**

Desventajas

- **Riesgo de desgarre en la zona perianal.**
- **Puede haber dolor y entumecimiento en la zona perianal (tanto si hubo como si no hubo episiotomía).**

Cesárea

Intervención quirúrgica en donde se extrae al bebé mediante la incisión de la pared abdominal.

Ventajas

- **Es un procedimiento rápido (la operación suele tomar una hora cuando mucho).**

Desventajas

- **Aunque en la cirugía no se siente dolor, el postoperatorio suele ser doloroso.**
- **Puede haber complicaciones quirúrgicas como lesión al útero, de vejiga e intestino; trombosis venosa profunda, desgarre de matriz, infección, eventración de herida quirúrgica, accidentes anestésicos y problemas digestivos.**
- **Riesgo de infección después de la intervención.**
- **Se incrementa el riesgo de muerte materna.**
- **Se incrementa el riesgo de muerte respiratoria del bebé.**
- **No se puede cargar ni alimentar al bebé inmediatamente después del nacimiento.**
- **Una vez practicada la cesárea, muy probablemente los futuros nacimientos se realizarán de la misma manera.**
- **Toma más tiempo volver a la rutina cotidiana.**
- **El gasto de hospitalización y medicamentos postoperatorios suele ser mayor que el de un parto.**

Fuente Dirección de Salud Materna y Perinatal de la Secretaría de Salud

realizado en el mismo hospital o a través de una orden para practicarse en un laboratorio externo.

- Otros servicios por lo general no incluidosdentro de los paquetes de maternidad son estudios de laboratorio, vacunas, servicios de urgencias, ultrasonidos, salpingoclasia y complicaciones de la mamá o el bebé.
- En el 64% de los hospitales visitados no hay penalización para el usuario en caso de cancelación. Aquellos que sí penalizan cobran hasta 20% del costo total del paquete.
- Es importante destacar que si usted tiene un seguro de gastos médicos y desea comprar un paquete de maternidad, no podrá hacerlo debido a que al utilizar su seguro el hospital automáticamente lo cobrará como un servicio normal.

Para todos los bolsillos

Los precios de los paquetes son muy variados y dependen básicamente del tipo de parto, tamaño o prestigio del hospital, si incluye o no honorarios médicos y de los servicios, materiales y equipo utilizado.

En las tablas de las páginas 16 y 17 usted encontrará los precios de los paquetes de maternidad que ofrecen los hospitales visitados en nuestro sondeo, los elementos que contienen del paquete mínimo señalado anteriormente para cada tipo de parto, y los servicios adicionales incluidos. Los paquetes de todos los hospitales contemplan las salas de labor, de expulsión o de operaciones (según sea el caso), así como de recuperación (si el hospital cuenta con dicha área), por lo que no se especifican en la tabla.

Como puede observar, un paquete para parto puede costar desde $4,000 hasta $24,400, mientras que una cesárea va de $5,500 a $34,700.

La mayoría de los hospitales ofrecen la prueba del tamiz neonatal con costo adicional al paquete de maternidad, sin embargo, usted debe considerar este costo toda vez que la prueba es obligatoria para todo recién nacido. El tamiz neonatal tiene un precio que varía entre $140 y $850, mien-

A qué tiene derecho

En nuestro país, todos los hospitales se rigen bajo la Ley General de Salud, la cual establece la forma de organización, competencias o atribuciones de los servicios que se proporcionan al individuo con el fin de promover, proteger y restaurar su salud.

Además, deben contar con un registro ante la Secretaría de Salud (SSA), así como ceñirse a la Norma Oficial Mexicana NOM-071-SCFI-2001, en la que se establecen los elementos de información comercial que deben cumplir los hospitales que realizan cobros directos al usuario. De acuerdo con la Norma Oficial, entre los aspectos más importantes que deben cumplir los hospitales para la contratación de atención médica se encuentran:w

- **Celebrar un contrato, que deberá estar registrado ante Profeco y contener como mínimo el nombre o razón social, Registro Federal de Contribuyentes, domicilio y teléfono del hospital; el objeto del contrato, precio, forma de pago, requisitos y el lugar en donde se prestarán los servicios; procedimiento para el alta del usuario, limites de responsabilidad del hospital en el caso de que el consumidor contrate servicios con terceros (por ejemplo, un médico externo al hospital para realizar el parto), y el compromiso de confidencialidad.**
- **En paquetes, como anexo al contrato se deben especificar los servicios que lo integran y el precio total en moneda nacional.**
- **Contar con personal responsable para atender quejas y reclamaciones de los usuarios.**
- **Si el usuario así lo requiere, se le debe proporcionar un resumen clínico sobre el diagnóstico, evolución, tratamiento y pronóstico de la causa del internamiento.**
- **Cuando el consumidor efectúe un anticipo o depósito en garantía de pago, el hospital debe expedir un recibo o comprobante.**
- **Entregar factura que cubra el pago de los servicios de atención médica y el desglose de los servicios proporcionados e insumos suministrados.**
- **Contar con mecanismos que permitan informar al consumidor los precios de los medicamentos e insumos que habrán de suministrase.**
- **Proporcionar al consumidor el reglamento interno.**

Foto José Rodríguez

Precios de paquetes de maternidad para parto con honorarios médicos

Rangos de precio	Hospital	Paquete mínimo: Hospitalización (días)	Materiales y medicamentos	Material de asepsia	Equipo de bloqueo	Monitoreo fetal (cardiotocógrafo)	Cunero	Otros servicios: Tamiz neonatal	Cama adicional	Incubadora	Servicios adicionales (ver especificaciones)	Precio (incluye IVA)
De $4,000 a $10,000	Clínica de la Mujer y el Niño	1	Sí	Sí	NE	NE	Sí	No	No	No		$4,000
	Clínica Hospital Luis Pasteur	1	Sí	Sí	NE	NE	NE	No	No	Sí		$4,000
	Sanatorio y Maternidad Claristella	1	Sí	Sí	NE	NE	Sí	No	No	Sí		$4,300
	Clínica Médica 2001	1	Sí	Sí	NE	NE	NE	No	No	Sí	4	$4,500
	Central Médico Quirúrgica	1	Sí	Sí	NE	NE	NE	No	No	Sí		$4,800
	Clínica Médica Astrid	1	Sí	Sí	NE	NE	NE	No	Sí	No		$4,950
	Clínica Médica el Rosario	1	Sí	Sí	NE	NE	NE	No	No	NE		$5,175
	Sanatorio San Martín de Porres	1	Sí	Sí	No	No	NE	No	No	Sí		$5,750
	Clínica San Ignacio	1	Sí	Sí	NE	NE	NE	No	No	Sí		$6,900
	Centro Médico Villa de las Flores	3	Sí	Sí	NE	NE	NE	No	No	Sí		$7,500
	Sanatorio Reenss	1	Sí	Sí	NE	NE	NE	No	No	Sí	4	$7,800
	Clínica Materno Infantil	1	Sí	Sí	NE	NE	NE	No	No	Sí		$8,500
	Clínica Privada Lomas Verdes	2	Sí	Sí	Sí	No	NE	No	Sí	Sí	12	$9,999
	Especialidades Médicas Coacalco	1	Sí	Sí	NE	NE	NE	No	No	NE		10,000
De $10,001 a $20,000	Clínica Villa Coapa	2	Sí	Sí	NE	NE	NE	No	No	NE		$12,075
	Clínica Houston	1.5	Sí	Sí	No	No	Sí	No	No	Sí	3	$18,630
De $20,001 a $30,000	Centro Hospitalario Sanatorio Durango (Integrales)	2	Sí	Sí	NE	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	1, 3, 8 y 9	$22,160
	Centro Médico Tíber	2	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	No	Sí	No	3	$24,409

Precios de paquetes de maternidad para parto sin honorarios médicos

Rangos de precio	Hospital	Paquete mínimo: Hospitalización (días)	Materiales y medicamentos	Material de asepsia	Equipo de bloqueo	Monitoreo fetal (cardiotocógrafo)	Cunero	Otros servicios: Tamiz neonatal	Cama adicional	Incubadora	Servicios adicionales (ver especificaciones)	Precio (incluye IVA)
De $4,000 a $10,000	Hospital Obregón*	2	No	No	Sí	No	Sí	No	No	No	3	$4,683
	Clínica Privada Lomas Verdes	2	Sí	Sí	Sí	No	NE	No	Sí	Sí	12	$5,905
	Hospital San José Satélie	2	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	3	$7,490
De $10,001 a $20,000	Clínica Houston	1.5	Sí	Sí	No	No	Sí	No	No	Sí	3	11,316
	Centro Hospitalario Sanatorio Durango	2	Sí	Sí	NE	Sí	Sí	No	Sí	Sí	3	$11,742
	Hospital Santelena	2.5	Sí	NE	Sí	Sí	NE	Sí	No	No		$12,075
	Centro Médico Tíber	2	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	No	Sí	No	3	$12,909
	Hospital Santa Coleta**	2.5	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	No	3	$12,995
	Hospital Río de la Loza	3	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	No	No	2, 3 y 12	$14,835
	Centro Médico Dalinde	2.5	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	No	Sí	Sí	3	$14,996
	Hospital Santa Fe	3	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	10 y 3	$15,698
	Clínica Londres	3	Sí	Sí	No	Sí	Sí	No	Sí	No	3	$15,755
	Hospital Metropolitano	2.5	Sí	NE	Sí	NE	Sí	No	Sí	NE	3, 5,7 10 y 11	$18,839
	Médica Sur	3	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	No	Sí	NE	3 y 7	$18,850
	Hospital Mocel	3	Sí	Sí	NE	Sí	Sí	No	Sí	No	3, 7 y 11	$18,920
De $20,001 a $30,000	Corporativo Hospital Satélite	3	Sí	Sí	Sí	No	Sí	Sí	Sí	No	3, 6 y 12	$19,000
	Centro Médico ABC	3	Sí	Sí	Sí	No	Sí	No	Sí	No	3	$21,115

Fecha de levantamiento: del 24 de enero al 25 de febrero de 2005

NE: No especifica

* Ofrece honorarios médicos del anestesiólogo por 2 horas.
** Ofrece honorarios médicos del pediatra.

1. Estudios de laboratorio
2. Vacunas
3. Llamadas telefónicas locales
4. Servicios de urgencias
5. Salpingoclasia
6. Perforación de lóbulos
7. Tamiz neonatal
8. Ultrasonido de diagnóstico
9. Ultrasonido de control
10. Video de recién nacido
11. Fotografía de recién nacido
12. Regalos para el bebé

Precios de paquetes de maternidad para cesárea con honorarios médicos

		Paquete mínimo									Otros servicios				
Rangos de precio	Hospital	Hospitalización (días)	Materiales y medicamentos	Material de asepsia	Electrocauterio	Monitoreo general	Equipo de bloqueo	Monitoreo fetal (cardiotocógrafo)	Cunero	Cuna térmica	Tamiz neonatal	Cama adicional	Incubadora	Servicios adicionales (ver especificaciones)	Precio (incluye IVA)
De $5,000 a $15,000	Clínica Médica 2001	2	Sí	Sí	NE	NE	NE	NE	NE	NE	No	No	Sí	4	$5,500
	Clínica de la Mujer y el Niño	3	Sí	Sí	NE	NE	NE	NE	Sí	NE	No	No	No		$6,300
	Clínica Hospital Luis Pasteur	2	Sí	Sí	NE	NE	NE	NE	NE	NE	No	No	Sí		$8,000
	Sanatorio y Maternidad Claristella	2	Sí	Sí	NE	NE	NE	NE	NE	Sí	No	No	Sí		$8,000
	Clínica San Ignacio	1.5	Sí	Sí	NE	NE	NE	NE	NE	Sí	No	No	Sí		$8,510
	Central Médico Quirúrgica	2	Sí	Sí	NE	NE	NE	NE	NE	NE	No	No	Sí		$9,500
	Centro Médico Villa de las Flores	5	Sí	Sí	NE	NE	NE	NE	NE	NE	No	No	Sí		$10,000
	Sanatorio San Martín de Porres	2	Sí	Sí	No	No	No	No	NE	No	No	No	Sí		$10,350
	Clínica Médica Astrid	3	Sí	Sí	NE	NE	NE	NE	NE	NE	No	Sí	Sí		$10,800
	Clínica Médica el Rosario	2	Sí	Sí	NE	NE	NE	NE	NE	NE	No	No	NE		$10,925
	Clínica Privada Lomas Verdes	3	Sí	Sí	No	No	Sí	No	NE	No	No	Sí	Sí	12	$11,000
	Sanatorio Reenss	2	Sí	Sí	NE	NE	NE	NE	NE	NE	No	No	Sí	4	$12,500
	Clínica Integral Materno Infantil	3	Sí	Sí	NE	NE	NE	NE	NE	NE	No	No	Sí		$13,500
	Especialidades Médicas Coacalco	2	Sí	Sí	NE	NE	NE	NE	NE	NE	No	No	NE		$14,000
De $15,001 a $25,000	Clínica Houston	3	Sí	Sí	No	No	No	No	Sí	Sí	No	No	Sí		$20,010
	Clínica Villa Coapa	3	Sí	Sí	NE	NE	NE	NE	NE	NE	No	No	NE		$23,000
De $25,001 a $35,000	Centro Hospitalario Sanatorio Durango (Integrales)	4	Sí	Sí	No	Sí	NE	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	1, 3, 8 y 9	$28,334
	Centro Médico Tíber	3	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	No	Sí	Sí	No	Sí	No	3	$34,665

Precios de paquetes de maternidad para cesárea sin honorarios médicos

		Paquete mínimo									Otros servicios				
Rangos de precio	Hospital	Hospitalización (días)	Materiales y medicamentos	Material de asepsia	Electrocauterio	Monitoreo general	Equipo de bloqueo	Monitoreo fetal (cardiotocógrafo)	Cunero	Cuna térmica	Tamiz neonatal	Cama adicional	Incubadora	Servicios adicionales (ver especificaciones)	Precio
De $5,000 a $15,000	Hospital Obregón	2	No	No	Sí	No	No	No	Sí	Sí	No	No	No	3	$6,317
	Clínica Privada Lomas Verdes	3	Sí	Sí	No	No	Sí	No	NE	No	No	Sí	Sí	12	$8,405
	Hospital San José Satélie	3	Sí	No	No	No	Sí	No	Sí	No	No	Sí	No	3	$11,770
	Clínica Houston	3	Sí	Sí	No	No	No	No	Sí	Sí	No	No	Sí		$13,110
De $15,001 a $25,000	Centro Hospitalario Sanatorio Durango	2	Sí	Sí	No	No	NE	Sí	Sí	Sí	No	Sí	Sí	3	$16,648
	Hospital Santa Coleta**	3	Sí	Sí	No	No	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	No	3	$16,800
	Hospital Santelena	3	Sí	NE	Sí	No	Sí	Sí	NE	Sí	Sí	No	No		$19,205
	Centro Médico Tiber	4	Sí	Sí	Sí	No	Sí	No	Sí	Sí	No	Sí	No	3	$19,665
	Hospital Mocel	3	Sí	Sí	No	Sí	NE	Sí	Sí	Sí	No	Sí	No	3, 7 y 11	$20,385
	Hospital Río de la Loza	4	Sí	Sí	No	Sí	Sí	No	Sí	Sí	Sí	No	No	2, 3 y 12	$20,700
	Centro Médico Dalinde	3	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	No	Sí	Sí	3	$20,976
	Hospital Santa Fe	4	Sí	Sí	No	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	10 y 3	$22,612
	Clínica Londres	3	Sí	Sí	Sí	Sí	No	Sí	Sí	Sí	No	Sí	Sí	3	$23,000
De $25,001 a $35,000	Médica Sur	3	Sí	Sí	Sí	No	No	Sí	Sí	Sí	No	Sí	NE	3 y 7	$25,635
	Hospital Metropolitano	2	Sí	NE	NE	NE	Sí	NE	Sí	Sí	Sí	Sí	NE	3, 5, 7, 10 y 11	$26,374
	Corporativo Hospital Satélite	4	Sí	Sí	No	No	Sí	No	Sí	Sí	Sí	Sí	No	3, 6 y 12	$27,500
	Centro Médico ABC	4	Sí	Sí	No	No	Sí	No	Sí	Sí	No	Sí	No	3	$27,770

Fecha de levantamiento: del 24 de enero al 25 de febrero de 2005

NE: No especifica

* Ofrece honorarios médicos del anestesiólogo por 2 horas.
** Ofrece honorarios médicos del pediatra.

1. Estudios de laboratorio
2. Vacunas
3. Llamadas telefónicas locales
4. Servicios de urgencias
5. Salpingoclasia
6. Perforación de lóbulos
7. Tamiz neonatal
8. Ultrasonido de diagnóstico
9. Ultrasonido de control
10. Video de recién nacido
11. Fotografía de recién nacido
12. Regalos para el bebé

Lo que dice la Norma

La NOM-007-SSA2-1993 especifica los criterios y procedimientos para la prestación de los servicios para atender y vigilar la salud de la mujer embarazada:

Durante el embarazo

- La atención de la mujer con emergencia obstétrica debe ser prioritaria.
- La atención a la madre durante el embarazo y el parto debe vigilarse estrechamente con la prescripción de medicamentos, valorando el riesgo-beneficio de su administración.
- La unidad de atención deberá disponer de un instrumento que permita calificar durante el embarazo el riesgo obstétrico en bajo y alto.
- Realizar un control prenatal a través de elaboración de historia clínica, identificación, interpretación y valoración de signos y síntomas de alarma, medición y registro de peso, talla y presión arterial; valoración del riesgo obstétrico, crecimiento uterino y estado de salud del feto; prescripción de hierro y ácido fólico; orientación nutricional.
- La unidad de atención debe proporcionar a la mujer embarazada un carnet perinatal.
- El control prenatal debe estar dirigido a la detección y control de factores de riesgo obstétrico, anemia, preeclamsia, infecciones cervicovaginales e infecciones urinarias y otras patologías recurrentes en el embarazo.
- Promover que la embarazada de bajo riesgo reciba un mínimo de cinco consultas prenatales, iniciando en las primeras 12 semanas de gestación:
  1º consulta: en el transcurso de las primeras 12 semanas.
  2º consulta: entre la semana 22 y 24.
  3º consulta: entre la semana 27 y 29.
  4º consulta: entre la semana 33 y 35.
  5º consulta: entre la semana 38 y 40.

Durante el parto

- Elaboración de un expediente clínico.
- No debe llevarse un empleo rutinario de analgésicos, sedantes y anestesia durante el trabajo de parto normal; en casos excepcionales se aplicarán según criterio del médico, previa información y autorización de la mujer embarazada.
- No debe aplicarse de manera rutinaria la inducción y conducción del trabajo de parto normal ni la ruptura artificial de membranas para acelerar el parto.
- Establecer por escrito los criterios médicos para el uso racional de tecnologías como la cardiotocografía y el ultrasonido.
- Toda unidad médica con atención obstétrica debe contar con lineamientos para la indicación de cesárea, cuyo índice idealmente se recomienda de 15% con relación al total de nacimientos por unidad de atención médica.
- La episiotomía debe ser practicada sólo por personal médico calificado; su indicación debe ser por escrito e informando a la mujer.
- Registro de medicamentos usados, tipo, dosis, vía de administración y frecuencia durante el trabajo de parto.
- Los datos correspondientes al resultado del parto deben ser consignados en el expediente clínico y en el carnet perinatal materno, incluyendo al menos el tipo de parto y su fecha y hora.

Después del parto

- Atención al recién nacido.
- Condiciones del recién nacido al nacimiento.
- Inicio de la lactancia materna en los primeros 30 minutos.
- Durante el internamiento y antes del alta, orientar a la madre sobre los cuidados del recién nacido, la técnica de la lactancia materna y los signos de alarma que ameritan atención médica, tanto en ella como en el bebé.
- Método de planificación familiar posparto elegido.
- Toda unidad que atienda partos y recién nacidos debe efectuar el examen de tamiz neonatal.
- Es importante que la mujer embarazada reciba la orientación adecuada sobre los cuidados que requieren tanto ella como el bebé antes, durante y después del embarazo, haciendo partícipes a su pareja o familia, y al médico en el cuidado de su propia salud.

tras que el tamiz neonatal ampliado hasta con 36 pruebas se encuentra entre $535 y $2,400.

Otros gastos a considerar, en caso de no incluirse en el paquete, son los honorarios médicos, que pueden aumentar considerablemente su presupuesto, por lo que le recomendamos revisar con sus médicos el cobro por sus servicios.

¿Cuál elegir?

La búsqueda del hospital con el cual contratar un paquete de maternidad debe realizarse con dedicación y tiempo, pues es la salud de nuestra familia la que está en juego. Estos son algunos factores que debe tener en cuenta para hacer la decisión más sencilla:

Meses de gestación. De acuerdo con los especialistas, la búsqueda del hospital en donde la futura mamá dará a luz debe iniciarse una vez que haya pasado el periodo de alto riesgo en el embarazo, más o menos a partir de la semana 24 de gestación.

Atención del médico. Es recomendable que el médico que sigue el proceso del embarazo atienda el parto, debido a que conoce perfectamente el desarrollo de la mamá y del bebé.

Foto archivo

La búsqueda del hospital debe realizarse con dedicación y tiempo, pues es la salud de nuestra familia la que está en juego.

Registro del médico. Puede ser que su médico labore en el hospital en donde contrate el paquete, pero si no es el caso, algunos hospitales, sobre todo grandes, permiten a médicos externos atender a sus pacientes dentro de sus instalaciones mediante un registro previo. Si es la primera vez que su médico atiende en el hospital elegido, deberá presentar documentación que lo acredite como médico, por lo que debe informarse con anticipación sobre dicha documentación.

Determinación del embarazo de alto o bajo riesgo. Tenga en cuenta el riesgo de su embarazo, sobre todo cuando la mujer es mayor de 35 años o en embarazo gemelar, debido a que este diagnóstico determinará el seguimiento médico y posiblemente requiera atención especializada.

Distancia. Otro factor importante es la cercanía del hospital pues, ante cualquier eventualidad, llegar oportunamente al centro hospitalario en donde le brindarán la atención médica puede resultar crucial.

Instalaciones. Antes de contratar un paquete de maternidad solicite un recorrido por las instalaciones del hospital, el cual ayudará a evaluar las condiciones sanitarias bajo las que se labora, el equipo con el que se cuenta y la atención. Regularmente en este tipo de visitas las áreas que el personal del hospital le muestra son la habitación y los cuneros; en algunos casos pueden mostrarle desde fuera (a través de una ventana) el quirófano o la sala de expulsión.

Formas de pago. Infórmese sobre las modalidades de pago que brinda el hospital, toda vez que algunos hospitales manejan el sistema de pagos diferidos con montos determinados por el hospital o por usted, para que al momento de requerir los servicios el gasto sea menos pesado. Como ya se mencionó, tenga en cuenta que ante una cancelación algunos hospitales retienen hasta 20% sobre el costo total del servicio por gastos administrativos. En caso contrario, simplemente le regresarán su dinero mostrando previamente los comprobantes de pago.

Registro ante Profeco. En nuestro sitio de internet (www.profeco.gob.mx) encontrará la lista de hospitales que cumplieron con la obligación de tener su contrato registrado ante Profeco, así como una síntesis de la NOM-071-SCFI-2001 sobre los elementos normativos para la contratación de servicios de atención médica. Si su hospital no se encuentra en esta lista, denúncielo ante Profeco.

Verifique su factura. Una vez que se ha llevado a cabo el alumbramiento y esté por dejar el hospital, solicite su factura lo más detallada posible y verifique con el médico que atendió el parto si la lista de materiales y medicamentos corresponde a la utilizada.

Si no le cumplen...

Existen diversas instituciones a las que puede acudir en caso de que tenga algún problema médico o con el servicio prestado por el hospital. Para la resolución de conflictos con el personal médico llame a la Comisión Nacional de Arbitraje Médico (Conamed) al 01-800-711-0658, o consulte su sitio en internet: www.conamed.gob.mx.

Por inconformidad en los servicios hospitalarios o por incumplimiento en la contratación de algún paquete de maternidad, acuda a la delegación Profeco más cercana a su domicilio o llame al 01-800-468-8722.

Si usted tiene dudas sobre salud materna y embarazo, puede consultar a la Dirección de Salud Materna y Perinatal de la Secretaría de Salud, al 01 (55) 5263-9101 al 04.

Glosario

Ácido fólico. Es una vitamina del complejo B que, cuando se ingiere antes y durante las primeras semanas de embarazo, puede ayudar a prevenir defectos congénitos de nacimiento en el cerebro y médula espinal.

Control prenatal. Conjunto de actividades y procedimientos que permiten la vigilancia adecuada de la evolución del embarazo.

Episiotomía. Consiste en una incisión quirúrgica en el periné para agrandar la apertura vaginal justo en el momento en que nace el bebé.

Preeclamsia. Estado patológico condicionado por el embarazo que se caracteriza por hipertensión.

Obstetricia. Rama de la medicina que trata de la gestación, parto y puerperio.

Salpingoclasia (ligadura de trompas). Es un método anticonceptivo definitivo que consiste en cortar o ligar las trompas de Falopio.

Fuente Dirección General de Estudios sobre Consumo, **Profeco**
• Dirección de Salud Materna y Perinatal de la Secretaría de Salud
• Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva de la Secretaría de Salud: doctor Cuitláhuac Ruiz Matus, doctor Adrián G. Delgado Lara, doctor Ricardo Muñoz Soto, doctora Liliana Martínez Peñafiel y licenciada Patricia Veloz Ávila

Mamás y paquetes

Para conocer los factores que tienen en cuenta las futuras mamás al contratar un paquete de maternidad, del 31 de enero al 9 de febrero Profeco realizó un sondeo en la Ciudad de México entre 800 mujeres que tienen hijos menores de tres años o que estaban embarazadas. Estos son los resultados.

Foto José Rodríguez

¿Ha contratado algún paquete de maternidad?

- **No, 57%**
  (porque cuenta con seguridad social o piensa que es costoso)
- **Sí, 34%**
- **Piensa contratar, 5%**
- **Tiene seguro de gastos médicos, 4%**

Factores que influyen en la decisión de compra*

- Precio, 18.6%
- Atención del médico, 16.8%
- Cercanía del hospital, 11.7%
- Recomendación, 10.7%
- Calidad de la atención, 10.6%
- Equipo adecuado, 6.4%
- Condiciones sanitarias, 5.8%
- Reputación del hospital, 4.6%
- Sugerencia del médico, 3.8%
- Vigilancia del lugar, 3.5%
- Por ser especialistas en maternidad, 2.6%
- Preparación académica de los médicos, 2.2%
- Otro, 2.9%

¿El hospital le solicitó contratar con un mínimo de anticipación?

No, 86%
Sí, 14%
De:
- 2 a 3 meses, 49%
- 4 a 5 meses, 30%
- más de 5 meses, 21%

Hospitales visitados antes de elegir

Ninguno, 32%
Uno, 17.8%
Dos, 21.9%
Tres, 18.6%
Cuatro, 5.2%
Cinco, 3.3%
Más de seis, 1.1%

Foto archivo

Foto Archivo

Calidad de la atención

88%	8%	4%
Buena	Regular	Mala

Del total de entrevistadas que usaron el paquete contratado, 67% tuvieron parto por cesárea (de estas, el 66% fueron programadas y 34% por emergencia). Es importante que las usuarias de servicios médicos privados se informen sobre las ventajas y desventajas de una operación cesárea y, sobre todo, que soliciten que dicha intervención se justifique médicamente.

Foto Archivo

El paquete incluía...*

- Material y medicamento, 87%
- Ginecólogo, 85%
- Anestesiólogo, 83%
- Pediatra, 80%
- Incubadora, 75%
- Tamiz metabólico, 58%
- Estudios de laboratorio, 63%

Forma de pago

74%	26%
Una sola exhibición	Pagos diferidos

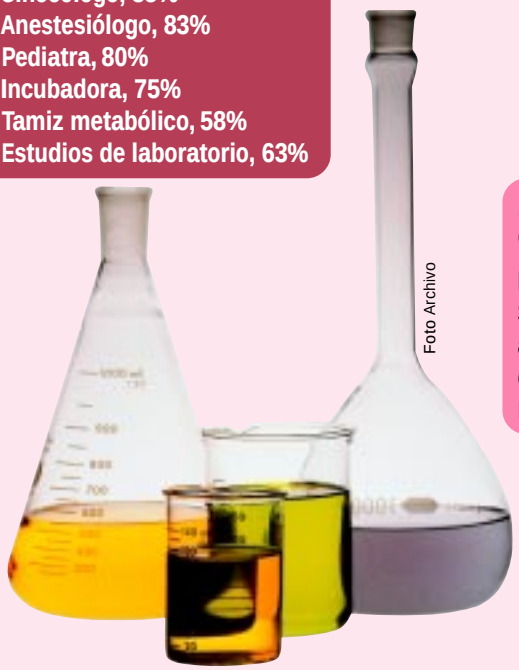


Foto Archivo

¿Tuvo algún problema con el hospital?

No, 90.6%
Sí, 9.4%, por negligencia médica, atención deficiente o prepotente, equipo insuficiente o cobros de material y servicios no utilizados.

***** Los resultados suman más de 100 por ciento, ya que las encuestadas eligieron más de una respuesta.

Fórmulas para lactantes

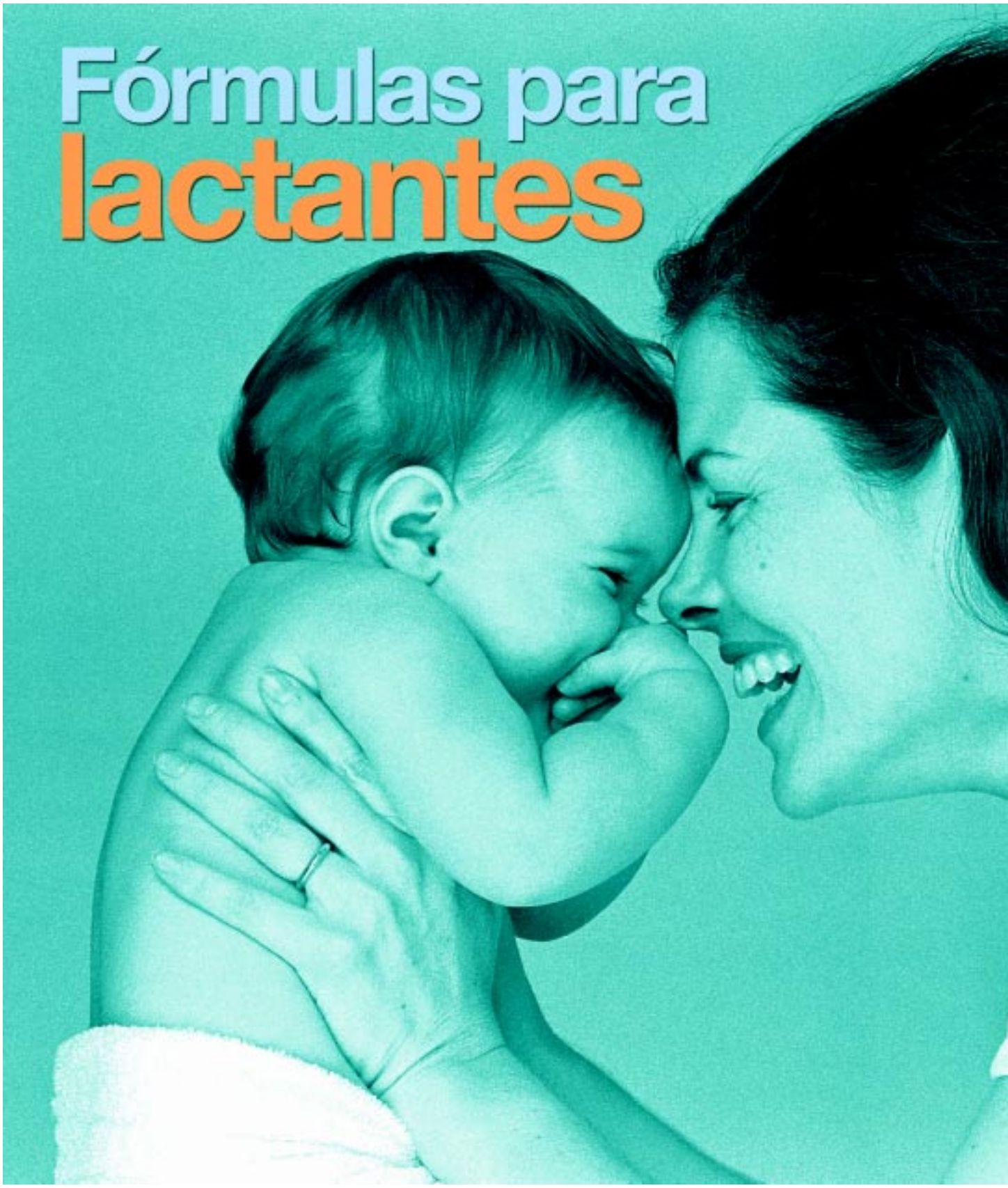


Foto Archivo

Cuando la lactancia materna no es posible o debe ser complementada, los pediatras recomiendan el uso de las fórmulas para lactantes (niños menores de 12 meses de edad). Si éste es el caso de su bebé, le decimos todo lo que necesita saber sobre la fórmula que a su niño le hace falta.

La alimentación durante el primer año de vida es crucial en más de un sentido. Durante este periodo el bebé necesita los nutrientes suficientes y adecuados para el correcto desarrollo de sus tejidos, órganos y funciones. Estos componentes le son proporcionados por la leche materna, que además es rica en anticuerpos, también necesarios para el lactante.

En el mercado existen distintas marcas de fórmulas para lactantes que pueden variar con respecto a sus ingredientes y digestibilidad. La mayoría son elaboradas para bebés que no presentan problemas nutrimentales específicos, y de ellas se habla en el presente estudio. Sin embargo, cabe mencionar que también existen fórmulas especiales para bebés prematuros, con problemas de sensibilidad, de reflujo, de intolerancia a la lactosa, etcétera.

Las fórmulas para lactantes se elaboran para ser consumidas con base en la edad y peso del bebé. En el mercado se encuentran las denominadas fórmulas de inicio o para lactantes de 0 a 6 meses, y las llamadas de continuación o para bebés de 6 a 12 meses. Es importante señalar que las fórmulas de continuación son parte de una alimentación mixta en donde una fracción del aporte calórico proviene del consumo de otros alimentos.

La mayoría de las fórmulas se fabrican a partir de leche de vaca o de sus componentes, y sus contenidos de lactosa, proteínas, vitaminas y minerales son reajustados para semejarse a los de la leche materna. La composición de estas fórmulas debe ser tal que contengan los nutrimentos necesarios sin favorecer la sobrealimentación.

Para cuantificar el valor nutrimental de las fórmulas analizadas se tomó como referencia la ingesta diaria recomendada (IDR) para lactantes por el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (vea el recuadro de la página 25). Dicha IDR fue comparada con la proporcionada por cada fórmula según las indicaciones de preparación contenidas en las etiquetas correspondientes.

Cabe hacer notar que las grasas que contienen las fórmulas analizadas –de 19 a 29 gramos por cada 100 gramos de producto– son de origen vegetal, debido a que en las fórmulas se sustituye la grasa de la leche de vaca por aceites de coco, palma, soya, girasol y canola, entre otros.

Foto José Rodríguez

Recomendaciones

Todas las fórmulas para lactantes deben consumirse **bajo la supervisión del pediatra**.

Independientemente del contenido nutrimental de las fórmulas, **es importante recordar que estos productos no contienen los anticuerpos que se encuentran en la leche materna**. Por esta razón no deben sustituirla a menos que sea estrictamente necesario.

Antes de adquirir el producto revise la etiqueta. Por lo general, las fórmulas de inicio exhiben el número 1 junto a la marca, y las de continuación el número 2.

Siga cuidadosamente las instrucciones de preparación dadas por el fabricante. **Nunca mezcle diferentes marcas**, ya que puede alterar la dosis nutrimental requerida por el bebé.

Cuide la correcta preparación de los biberones, así como la calidad y el tipo de agua utilizada. Recuerde que el agua puede ser vehículo de contaminación bacteriana, o puede aumentar el contenido de minerales de la fórmula.

Es importante señalar que la leche de vaca es por sí sola inapropiada para niños menores de 1 año, ya que el tipo y cantidad de nutrimentos no son los más adecuados para esa edad.

Los niños con intolerancia a la lactosa o alergia a la proteína de la leche no deben tomar fórmulas estándar basadas en leche de vaca.

No olvide verificar que el producto esté perfectamente cerrado, dentro de la fecha de caducidad y que el envase no presente abombamientos.

El estudio

El presente estudio incluyó siete fórmulas para bebés de 0 a 6 meses de edad, y cinco para usarse de 6 meses a 1 año de edad. De cada marca se analizaron tres lotes diferentes. Cuando no se encontró más de un lote, se analizaron muestras procedentes de tres puntos de venta. En cada producto se analizaron las siguientes características:

Contenido neto

Se verificó que el contenido del producto correspondiera a lo declarado en la etiqueta.

Calidad sanitaria

Se evaluó que los productos cumplieran con las especificaciones sanitarias que marca la normatividad vigente para asegurar que el producto haya sido elaborado bajo buenas prácticas de manufactura, por lo que su consumo no debe representar un riesgo para la salud de los lactantes.

Fotos José Rodríguez

Información al consumidor

Se revisó que la etiqueta incluyera información como contenido neto, denominación, marca, razón social, nombre y domicilio del fabricante o comercializador, lote y fecha de caducidad. Además debía incluir los valores nutrimentales del producto, instrucciones de preparación y conservación antes y después de abrir el envase.

Se verificó que se incluyeran leyendas de advertencia como la que señala que la fórmula se consumirá exclusivamente bajo prescripción médica y la que afirma la superioridad de la lactancia materna. Los productos no debían incluir leyendas o imágenes que indujeran al error o engaño. Las fórmulas de continuación debían aclarar que son parte de una alimentación mixta y que no deben ser usadas antes del sexto mes de vida o cuando el peso del bebé sea menor de 6 kg.

Valor nutrimental

Se evaluó que los productos involucrados en el estudio cumplieran con lo que declaran en lo que se refiere al aporte calórico y contenidos de proteína, grasa, ácido linoleico, vitaminas A, D, C, B_1, B_2 y minerales como sodio, potasio, calcio, magnesio, hierro, cobre y zinc.

Ingestión diaria recomendada (IDR) de energía, proteína, vitaminas y minerales para la población mexicana

Componente	Edad de los infantes	
	0-5 meses	6-11 meses
Energía [kJ (kcal)/kg peso de ref.]	460 (110)	418 (100)
Proteína (g)	13	14
Vitamina A (µg eq retinol)	400	400
Vitamina D (µg)	10	10
Vitamina E (mg eq toc)	3	4
Vitamina C (mg)	35	40
Tiamina (mg)	0.35	0.45
Riboflavina (mg)	0.45	0.55
Niacina (mg eq)	6	7
Vitamina B_6 (mg)	0.3	0.6
Vitamina B_{12} (µg)	0.3	0.5
Folacina (µg)	25	35
Calcio (mg)	450	600
Fósforo (mg)	350	500
Hierro (mg)	10	10
Magnesio (mg)	40	60
Zinc (mg)	5	5
Yodo (µg)	40	50
Cobre (mg)	0.6	0.6
Flúor (mg)	0.5	0.5

Fuente Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán

Foto Archivo

Foto José Rodríguez

Ficha técnica

Periodo de muestreo: 26 de noviembre de 2004 al 13 de enero de 2005
Periodo de análisis: 15 de diciembre de 2004 al 18 de febrero del 2005
Marcas analizadas: 12
Pruebas realizadas: 2,554

Normatividad

NOM-002-SCFI-1993. Productos preenvasados. Contenido neto. Tolerancias y métodos de verificación.
NOM-051-SCFI-1994. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados.
NOM-131-SSA1-1995. Bienes y servicios. Alimentos para lactantes y niños de corta edad. Disposiciones y especificaciones sanitarias y nutrimentales.

Fórmulas de inicio (para lactantes de 0 a 6 meses)

Marca / Procedencia / Presentación	Contenido de producto recomendado por día (de acuerdo con instrucciones de preparación) (g)	Aporte energético (kcal/día) (IDR = 660 kcal)*	Aporte nutrimental **			Costo por ración diaria sugerida por el fabricante ($)***	Precio mínimo
			Proteínas (g) (IDR = 13 g)	Contenido de vitaminas: A, D, C, B_1 y B_2 respecto a la IDR	Contenido de minerales: calcio, magnesio, hierro, cobre y zinc respecto a la IDR		
NAN 1. Con hierro / México/ 450 g	150	781	14	Cumple	Cumple	21	59.00
S.26. Con hierro / México / 400 g	126	660	15	Cumple	Cumple	23	62.60
Similac Advance 1. Con hierro / Dinamarca / E. U. / 400 g	125	656	14	Cumple	Cumple	27	73.75
Enfamil Premium 1. Con hierro / México / 400 g y 900 g	138 a 172	726 a 908	16 a 20	Cumple	Cumple	24 a 37	79.70 164.00
SMA Gold 1 / Irlanda / 400 g	126	655	14	Cumple	Cumple	30	
Enfamil 1 con hierro / México / 400 g	138 a 172	804 a 1004	15 a 19	Cumple	Cumple	31 a 38	78.50
NAN HA1 / Alemania / 400 g y 900 g	153	782	18	Cumple	Cumple	40	84.55 176.25

* Aporte energético para un bebé de 5 meses con un peso promedio estimado de 6 kilogramos, calculado de acuerdo con la Ingestión Diaria Recomendada (IDR) por el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (1997).
** Aportes nutrimentales estimados para un bebé de 5 meses de acuerdo con las instrucciones de preparación que indica la etiqueta.
*** Se presenta costo por ración al adquirir el producto.

Formulas de continuación (para lactantes de 6 a 12 meses)

Marca / Procedencia / Presentación	Contenido de producto recomendado por día (de acuerdo con instrucciones de preparación) (g)	Aporte energético (kcal/día) (IDR = 1100 kcal)*	Aporte Nutrimental **			Costo por ración diaria sugerida por el fabricante ($)***
			Proteínas (g) (IDR =14 g)	Contenido de vitaminas: A, D, C, B_1 y B_2 respecto a la IDR	Contenido de minerales: calcio, magnesio, hierro, cobre y zinc respecto a la IDR	
Enfapro Premium 2. Con hierro / México / 400 y 900 g	74 a 110	351 a 526	11 a 16	Cumple	Cumple	13 a 20
Enfamil 2. Con hierro / México / 400 g	74 a 110	358 a 536	10 a 15	Cumple	Cumple	14 a 21
Similac Advance 2. Con hierro / Dinamarca / E. U. / 400 g	125	656	15	Cumple	Cumple	26
NAN HA² / Alemania / 400 y 900 g	97 a 129	470 a 627	12 a 17	Cumple	Cumple	24 a 32
Promil Gold 2 / México / 400 g	113 a 141	538 a 673	17 a 21	Cumple	Cumple	26 a 32

* Aporte energético para un bebé de 12 meses con un peso promedio estimado de 11 kg, calculado de acuerdo con la Ingestión Diaria Recomendada (IDR) por el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (1997).
** Aportes nutrimentales estimados para un bebé de 12 meses de acuerdo con las instrucciones de preparación que indica la etiqueta.
*** Se presenta costo por ración al adquirir el producto.

Quién es Quién en los precios

Precios mínimos y máximos de fórmulas de inicio) para lactantes de 0 a 6 meses) en la Ciudad de México

Tienda	Precio máximo	Tienda
Farmacia Médica San Pedro e ISSSTE	66.00	Gigante, Super G, Farmacia de Descuento Franco-Argentina y Sanborns
Farmacia San Isidro	77.90	ISSSTE
Farmacia Médica San Pedro e ISSSTE	92.30	Farmacia Nosarco, Farmacia de Descuento Franco-Argentina, Sanborns, Super G, Farmacia El Fénix, Gigante y Carrefour
UNAM	103.60	Sanborns, Gigante, Carrefour, Super G, Farmacia de Descuento Franco-Argentina, Bodega Gigante y Farmacia El Fénix
Costco	210.48	Sanborns, Bodega Gigante, Super G, Farmacia de Descuento Franco-Argentina y Gigante
Farmacia París	97.70	Gigante, Sanborns, Super G, Farmacia de Descuento Franco-Argentina, Bodega Gigante
ISSSTE	111.23	Super G, Bodega Gigante y Gigante
ISSSTE	230.72	Gigante, Super G y Bodega Gigante

Nota: Precios levantados del 21 de febrero al 7 de marzo de 2005.

Conclusiones

Prácticamente todas las fórmulas analizadas cumplen con las recomendaciones que hace el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán sobre la ingesta diaria de contenido calórico, proteínas, vitaminas y minerales. Algunas marcas se exceden en algún nutriente, por lo que la madre deberá consultarlo con el pediatra para saber si el excedente es adecuado para el bebé.

Ninguno de los productos presentó problemas de calidad sanitaria, contenido neto o de información al consumidor.

Si requiere más información sobre este estudio, puede comunicarse al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor al teléfono 5544-2060 en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puede consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio de internet www.profeco.gob.mx

Bibliografía Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición "Salvador Zubirán", *Tablas de composición de los alimentos mexicanos.* Ingestión Diaria Recomendada, INCMNSZ, México, 2004, p. 228

La lactancia materna

La leche materna es el alimento de primera elección para los lactantes sanos en los primeros 6 meses de vida. La Organización Mundial de la Salud recomienda la alimentación exclusiva con leche materna durante el primer semestre de vida para recién nacidos sanos a término.

La lactancia materna por sí misma provee todos los nutrientes necesarios durante los primeros seis meses de vida, lo que supone una mejor regulación metabólica, mayor protección inmunológica y menor riesgo de sensibilidad alérgica, y condiciona una menor incidencia de enfermedades crónicas. Además, establece un vínculo madre-hijo más adecuado y favorece en el bebé un mejor desarrollo emocional e intelectual.

La leche humana tiene un contenido proteínico que contribuye a su digestibilidad y a la mejor absorción de calcio, hierro y vitamina B_{12}; además, contribuye al establecimiento de flora intestinal favorable.

Foto Archivo

Tostadores de pan

Fotos José Rodríguez

Aunque tostar el pan es una tarea que resulta sencilla usando un tostador eléctrico, no todos los tostadores desempeñan por igual esta tarea. Le informamos sobre las diferencias que encontramos al analizar estos productos.

Tostadores de pan

Quién es Quién en los precios

Precios mínimos y máximos de tostadores eléctricos en las ciudades de México, León y Monterrey

Marca / Modelo / País de origen	Evaluación global	Potencia indicada en el etiquetado (W)	Uniformidad de tostado	Funcionamiento del regulador de tostado	Rapidez de calentamiento (min)	Atributos	Ciudad de México				
							Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único
General Electric / 106862 / México	E	930	E	B	1.3	1, 2, 4, 7, 8 y 9	185.00	Bodega Aurrerá	198.00	Sams Club	185.00
Moulinex / AEN5 / México	E	700	E	B	2.3	1, 2, 3, 4, 5, 6 y 9	317.14	Tienda del Sector Eléctrico	395.00	Liverpool	347.80
Hamilton Beach / 22505-MX / México	MB	1050	MB	E	1.5	1, 2, 3, 4, 7, 8, 9, 10 y 11	249.00	Carrefour			179.00
Protector Silex / 22315-MX / México	MB	1000	MB	MB	1.3	1, 2, 8, 9 y 12	97.00	Chedraui	179.00	Coppel	97.00

E = Excelente MB = Muy bien

El estudio comprendió tostadores para dos rebanadas de pan –o *waffle*– diseñados para uso doméstico; en total se analizaron cuatro modelos, que fueron sometidos a las siguientes pruebas:

Funcionamiento del regulador de tostado
Aunque todos los tostadores analizados cuentan con un selector del nivel de tostado, éste no siempre fue preciso. Aunque de cualquier forma es posible encontrar el nivel adecuado mediante ensayo y error, la correcta operación del selector indica el cuidado del fabricante en los detalles del producto.

Rapidez de tostado
Se midió el tiempo requerido por el aparato en el nivel medio para tostar dos rebanadas de pan blanco. En la tabla de resultados puede apreciarse que existen diferencias hasta de un minuto.

Ficha técnica

Periodo de estudio:
8 al 28 de febrero de 2005
Marcas / modelos analizados:
4/4
Pruebas realizadas:
124

Normatividad

NMX-J-133-1983. Productos eléctricos. Horno eléctrico.
NMX-J-521/1-ANCE-1999. Productos eléctricos. Aparatos y equipos de uso doméstico. Seguridad en aparatos electrodomésticos y similares.
NMX-J-521/2-9-ANCE-2002. Seguridad en aparatos electrodomésticos y similares, parte 2-9: Requisitos particulares para tostadores, parrillas, rostizadores y aparatos similares.
Procedimientos del Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor

León			Monterrey			
Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
Bodega Aurrerá	198.01	Sears y Sams Club	182.50	Bodega Aurrerá	187.00	Wal Mart
ISSSTE	489.00	Coppel	339.00	Gigante	489.00	Coppel
Costco	249.00	Carrefour	249.00	Carrefour		
Chedraui	179.00	Coppel	119.00	Woolworth	164.00	Coppel

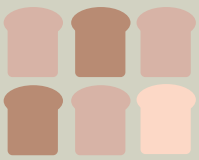
Nota: Precios levantados del 21 de febrero al 7 de marzo de 2005.

Atributos:

1. Control de temperatura
2. Apagado automático
3. Compartimiento recoge migajas
4. Gabinete de plástico
5. Resistencia de cuarzo
6. Función de descongelamiento y recalentamiento
7. Charola regoge migajas
8. Compartimientos de tostado extra anchos
9. Capacidad para dos rebanadas
10. Botón de cancelación de tostado
11. Botón selector para tostar bollos de pan
12. Gabinete metálico y de plástico

Recomendación

Recuerde que un producto seguro deja de serlo si se utiliza de manera inapropiada. Antes de utilizar por primera vez su tostador, lea el manual de operación y mantenimiento.



Uniformidad de tostado
Para cada nivel de tostado se determinó si el aparato tostaba igual cada rebanada en seis repeticiones. No todos lograron la misma calidad.

Información al consumidor y garantía
Se verificó que los aparatos y sus empaques presentaran la información necesaria para su operación y conservación. La garantía debía estar en español y expresar claramente los requerimientos para hacerla efectiva. Todos los productos analizados cumplieron.

Acabados
Todas las partes accesibles de los aparatos fueron revisadas en busca de defectos en pintura, rebabas, filos cortantes o mal ensamblado de sus partes. Todos los equipos presentaron buenos acabados.

Consumo de energía eléctrica
Se verificó que el consumo indicado en el empaque del producto fuera igual al de operación en las condiciones más demandantes. Todos cumplieron lo ofrecido. Nótese que el consumo de energía de este tipo de productos ronda los 750 W de potencia.

Seguridad
Se verificó que los aparatos no presentaran riesgo de choque eléctrico aun en las condiciones más desfavorables. Todos los equipos cumplieron satisfactoriamente.

Conclusiones

Aunque con diferencias de calidad, los cuatro modelos analizados funcionaron razonablemente bien.

La tabla de resultados le informa sobre los atributos de cada aparato. Un atributo importante puede ser la posibilidad de tostar rebanadas más gruesas que las usuales.

Aunque para el presente estudio se analizaron productos para tostar dos rebanadas, existen equipos para cuatro y hasta seis rebanadas.

Si requiere más información sobre este estudio, puede comunicarse al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor al teléfono 5544-2122 en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puede consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio de internet www.profeco.gob.mx

Fotos José Rodríguez

Minihornos eléctricos

Por su tamaño, versatilidad, seguridad, costo de adquisición y operación, los minihornos eléctricos han ido ganando espacio en la mayoría de los hogares. Las marcas analizadas en el presente estudio de Laboratorio presentaron importantes diferencias de calidad, precio y consumo de energía. Entérese.

A pesar de que tienen limitaciones de tamaño y temperatura (hasta 300 ºC) con respecto a un horno normal, y a que son más lentos que uno de microondas, los minihornos representan una buena opción para tareas sencillas como el recalentado, descongelamiento, preparación de platillos pequeños, e incluso para tostar pan.

El estudio

Los seis modelos analizados –todos de diferentes marcas, nacionales y extranjeras– fueron sometidos a las siguientes pruebas:

Acabados

Todas las partes accesibles de los aparatos fueron revisadas visualmente en busca de defectos en pintura, rebabas, filos cortantes o mal ensamblado de sus partes. Aunque todos los equipos presentaron buenos acabados, los minihornos se ofrecen en gran variedad de materiales y formas; por esta razón, antes de adquirir uno es recomendable conocer las diferentes opciones existentes en el mercado.

Información al consumidor y garantía

Se verificó que los aparatos y sus empaques presentaran la información necesaria para su operación y conservación. La garantía debía estar en español y expresar claramente los requerimientos para hacerla efectiva. Todos los productos analizados cumplieron.

Seguridad

Se verificó que los aparatos no presentarán riesgo de choque eléctrico aun en las condiciones más desfavorables. Todos los equipos cumplieron satisfactoriamente las pruebas. Sin embargo, tenga en cuenta que un producto seguro deja de serlo si se utiliza de manera inapropiada. Antes de utilizarlo por primera vez, lea el manual de operación y mantenimiento.

Velocidad de calentamiento

Se determinó el tiempo requerido para que el horno alcanzara una temperatura de 200 °C, por ser ésta una temperatura común al cocinar. Esta es una prueba importante dado que este tiempo es un indicador del gasto de energía eléctrica. En el manual de operación de cada producto encontrará temperaturas sugeridas para diferentes usos como descongelar, hornear, asar y tostar.

Consumo de energía eléctrica

Se verificó que el consumo de energía eléctrica declarado en el empaque del producto fuera igual al de operación en las condiciones más demandantes. Todos los equipos fueron consistentes con lo declarado. Como se puede ver en la tabla de resultados, el consumo de energía de estos productos ronda los 1,400 W de potencia, es decir, operando 30 minutos a 200 ºC consumen alrededor de 230 WHr, lo que equivale a tener prendidos dos focos de 100 y uno de 40 W durante ese tiempo.

Desviación de temperatura entre el horno y su selector de temperatura

Cuando se siguen las instrucciones de un recetario de cocina, un problema frecuente al usar estos aparatos es que el resultado no siempre es el esperado. Esto puede deberse a que la temperatura seleccionada para el cocimiento no es la que realmente existe en el interior del horno, por tal razón se midió la diferencia entre las temperatura dentro del horno y la que indica su selector. Como se muestra en la tabla de resultados, varios minihornos presentaron diferencias importantes; en algunos casos las desviaciones fueron de hasta 60 ºC.

Uniformidad de temperatura

Estos productos cuentan con elementos calefactores que se encienden y apagan cíclicamente para mantener la temperatura. En todos los casos se verificó su capacidad para mantener la temperatura constante durante el tiempo que dura el horneo. Todos los minihornos analizados mantuvieron la temperatura adecuadamente.

Espacio para horneado

La tabla de resultados indica el volumen útil medido para las muestras analizadas. Cabe hacer notar que éste varía con el tipo de parrilla o charola que utilice y la altura a la que ésta se coloque. Recuerde que entre más grande sea la capacidad del minihorno, mayor será el tiempo que le tome alcanzar la temperatura seleccionada, o bien, consumirá más energía por tener un mayor número de resistencias eléctricas o porque éstas son más potentes, lo que resulta en mayor consumo de energía.

Características y atributos

Para que usted decida cuáles son importantes, en la tabla de resultados le informamos sobre los atributos de cada equipo. Recuerde que a mayor cantidad de atributos, mayor precio del producto.

Quién es Quién en los precios

Hornos eléctricos

Marca / Modelo / País de origen	Evaluacion global	Potencia indicada en el etiquetado (W)	Capacidad (cm^3)	Porcentaje de desviación de temperatura (%)	Velocidad de calentamiento a 200°C (min)	Atributos	Ciudad de México			
							Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
Moulinex / CH2 / México	E	1500	8410	2	11.7	1, 2, 5, 6 y 15	735.20	UNAM	1,119.00	Coppel
Black & Decker / TRO350 / México	MB	1550	4256	10	3.6	1, 2, 3, 4, 5, 6 y 7	349.00	Woolworth	519.00	Coppel
Panasonic / NT-T13P / Filipinas	MB	800	3150	10	4.6	1, 2, 4 13 y 16	382.00	Profesionales en Audio y Video Comercial AM	549.00	Coppel
Oster / 6208 / China	R	1400	4368	33	3.7	1, 2, 3, 4, 5, 6, y 7	385.00	Bodega Aurrerá	579.00	Carrefour
Rival / HT-981 / México	R	850	10530	36	7.4	1, 2 y 6	299.00	Woolworth	345.00	Famsa
Turmix / HT-18L / China	R	1200	5616	26	7.6	1, 2, 5, 8, 9, 10, 11, 12, 13, y 14	589.00	Proveedora del Hogar	780.00	Palacio de Hierro

E = Excelente MB = Muy bien B = Bien R = Regular

Normatividad

NMX-J-133-1983. Productos eléctricos. Horno eléctrico.

NMX-J-521/1-ANCE-1999. Productos eléctricos. Aparatos y equipos de uso doméstico. Seguridad en aparatos electrodomésticos y similares.

NMX-J-521/2-9-ANCE-2002. Seguridad en aparatos electrodomésticos y similares, parte 2-9: Requisitos particulares para tostadores, parrillas, rostizadores y aparatos similares.
Procedimientos del Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor

Precios mínimos y máximos de minihornos eléctricos en las ciudades de México, León y Monterrey

León				Monterrey			
Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
779.00	Bodega Gigante	1,119.00	Coppel	779.00	Gigante	799.00	Del Sol, Carrefour
349.00	Chedraui	445.00	Soriana	349.00	Heb, Woolworth	519.00	Coppel
395.00	Belenda de Tabasco	549.00	Coppel	489.00	Carrefour	549.00	Coppel
385.00	Bodega Aurrerá	579.00	Carrefour	385.00	Bodega Aurrerá	579.00	Carrefour
329.00	Bodega Gigante, Carrefour, Del Sol y Super Maz	409.00	Coppel	299.00	Woolworth	349.00	Soriana
649.00	Carrefour	750.00	Liverpool	749.00	Soriana	789.00	Sears

Nota: Precios levantados del 21 de febrero al 7 de marzo de 2005.

Ficha técnica

Periodo de estudio:
del 8 al 28 de febrero de 2005
Marcas / modelos analizados:
6/6
Pruebas realizadas:
462

Atributos:

1. Control de temperatura
2. Apagado automático
3. Compartimiento recoge migajas
4. Gabinete de plástico
5. Resistencia de cuarzo
6. Función de descongelamiento y recalentamiento
7. Charola regoge migajas
8. Compartimientos de tostado extra anchos
9. Capacidad para dos rebanadas
10. Botón de cancelación de tostado
11. Botón selector para tostar bollos de pan
12. Gabinete metálico y de plástico

Si requiere más información sobre este estudio, puede comunicarse al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor al teléfono 5544-2122 en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puede consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio de internet www.profeco.gob.mx

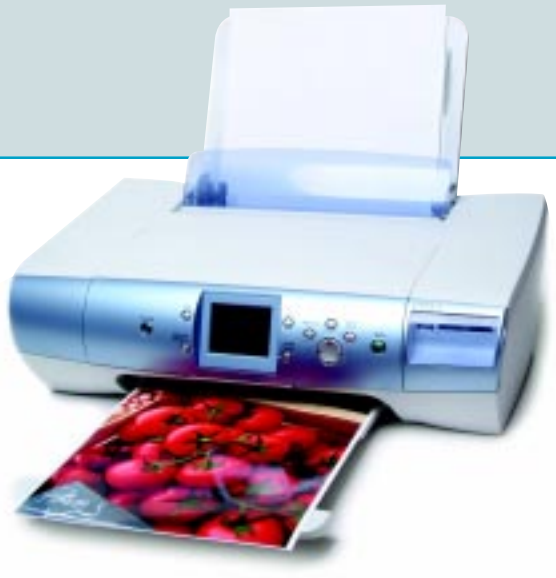
Impresoras fotográficas

Tener en casa su propio laboratorio fotográfico de revelado ya no es un sueño: en este estudio se analizan diez modelos de impresoras fotográficas, sorprendentes por la calidad con que pueden imprimir fotos digitales, pues algunas de ellas rivalizan con las fotos que se obtienen en un laboratorio de revelado. Y lo mejor de todo, es que el proceso no sólo es sencillo, sino divertido.

Fotos José Rodríguez

El desarrollo tecnológico ya permite lograr impresiones con detalles finos y calidad de colores que hasta hace sólo algunos años se consideraban exclusivas de profesionales. Así, las impresoras fotográficas actuales permiten aprovechar las capacidades de las nuevas cámaras fotográficas digitales, como las presentadas en mayo de 2003 por la *Revista del Consumidor*.

Para la realización del presente estudio se encontraron en el mercado dos tipos de impresoras fotográficas: las que sólo imprimen fotos tamaño postal (4" x 6" o 10 x 15cm), y las que imprimen en diversos tamaños y pueden imprimir otro tipo de documentos como gráficos y textos. En este punto conviene señalar que usar este tipo de impresoras para imprimir documentos resulta costoso, aunque es posible; para este último uso las impresoras apropiadas son las de láser o inyección de tinta no fotográficas. De igual manera, aunque las impresoras láser a color pueden utilizarse para imprimir fotografías digitales, su calidad de impresión es inferior a las de las impresoras fotográficas. En un próximo número de esta revista le informaremos sobre la calidad de las impresoras láser y de inyección de tinta.



Ficha técnica

Realización del estudio: 27 de enero al 8 de marzo del 2005
Periodo del muestreo: 2 de febrero al 4 de marzo del 2005
Marcas/modelos analizados: 6/10
Número total de pruebas: 640

Normatividad

NOM-024-SCFI-1998. Información comercial, instructivos y garantía para los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos de fabricación nacional e importados.
NOM-019-SCFI-1998. Seguridad de equipo de procesamiento de datos.
NOM-008-SCFI-2002. Sistema general de unidades de medida.

El estudio

El Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor analizó diez modelos de impresoras fotográficas, cuatro que imprimen exclusivamente en papel tamaño postal y seis que imprimen en varios tamaños. Cada modelo se sometió a cinco pruebas cuyos resultados se agruparon de la manera siguiente:

Información al consumidor

La etiqueta debe informar sobre el tipo de producto, marca, modelo y características de alimentación eléctrica. El producto debe acompañarse de un instructivo de uso en el que se informe sobre el modo apropiado de operación, los cuidados y precauciones necesarias. Con respecto a la garantía, ésta debe estar en español e indicar sus alcances y restricciones. Se verificó además que los equipos contaran con un certificado de cumplimiento con las normas de seguridad aplicables. Todos los modelos analizados cumplen.

Calidad de impresión

Con todos los modelos se imprimió un conjunto de fotos de muy alta resolución (5 megapixeles) y patrones de prueba que permitieron evaluar este aspecto. El peso principal de la evaluación recayó en la calidad de impresión fotográfica seguida por la fidelidad del color. En las impresoras fotográficas para diversos tamaños también se evaluó la calidad con que imprimen texto, gráficas y tablas. El papel empleado fue el de la marca de cada impresora, del tipo fotográfico profesional para las fotos, y del tipo alta resolución para el resto de los archivos.

Fidelidad del color

Se midió el color impreso por cada modelo y se comparó con el color original que tenía el archivo electrónico en computadora. Los modelos que lograron colores más fieles al archivo original calificaron mejor.

Velocidad de impresión

Se midió el tiempo que cada modelo tarda en imprimir un archivo desde que jala la hoja el sistema de tracción hasta que es liberada por el equipo. Dado que el tipo de archivo, las características de impresión y el papel seleccionados afectan el tiempo de impresión, los tiempos indicados son sólo una referencia. Cabe hacer notar que la velocidad máxima de impresión que declara cada fabricante se logra sólo al seleccionar la calidad de impresión más baja en papel normal.

Atributos.

Se incluye una tabla con las funciones y características más importantes de cada uno de los modelos, como son tamaños de papel que manejan y ranuras de memoria disponibles, entre otros.

Impresoras fotográficas
para fotografías de tamaños diversos

Marca / Modelo / País de origen	Ranuras de memoria[1]	Tamaños de papel[2]	Evaluación global	Calidad del impresión: Foto-gráfica	Calidad del impresión: Fidelidad del color	Calidad del impresión: Gráfico y tablas	Calidad del impresión: Texto de alta calidad	Velocidad del impresión (ppm[3]): Fotografía tamaño 4" x 6"	Velocidad del impresión (ppm[3]): Fotografía tamaño carta	Velocidad del impresión (ppm[3]): Gráfico y tablas	Velocidad del impresión (ppm[3]): Texto normal	Precio mínimo o único
Canon / i9900 / Tailandia	Ninguna	4" x 6", 5" x 7", carta, legal, A4, A5, A3 (12" x 16.8"), A3+ y tabloide (doble carta)	E	E	E	E	E	1.6	0.5	1	0.9	6,150.00
Epson / Stylus Photo R320 / Filipinas	CF, Microdrive, MS, MS Proy Duo, SD, MMC, SM, xD	4" x 6", 5" x 7", carta, legal, A4, A6, panorámico (8.2" x 23.4")	E	E	E	MB	MB	0.5	0.2	1	2	3,120.00
Hewlett Packard / Photosmart 8450 / China	CF, Microdrive, MS, MS Pro y Duo, SD, MMC, SM, xD	4" x 6", 5" x 7", carta, legal, A4, A5, A6	MB	E	MB	MB	MB	0.5	0.2	0.7	2.9	3,499.00
Canon / Pixma iP6000D / Tailandia	CF, Microdrive, MS, MS Pro, SD, MMC, SM	4" x 6", 5" x 7", carta, legal, A4, A5, tarjeta de crédito (2.1" x 3.39")	MB	MB	E	E	E	0.8	0.3	0.5	0.7	
Epson / Stylus Photo R200 / Filipinas	Ninguna	4"x 6", 5" x 7", carta, legal, A4, A6, panorámico (8.2" x 23.4")	MB	MB	MB	MB	MB	0.5	0.2	0.9	2.1	1,589.00
Lexmark / P915 China	CF, Microdrive, MS, MS Pro y Duo, SD, MMC, SM, xD	4" x 6", 5" x 7", carta, legal, A4, A5	B	B	MB	MB	MB	0.4	0.1	0.6	3	1,999.00

1. Los que aceptan MS Pro Duo requieren un adaptador no incluido.
2. Tamaños de papel más representativos.
3. ppm = páginas por minuto, un valor mayor significa que imprime más rápido.

Impresoras fotográficas
para fotografías tamaño postal

Marca / Modelo / País de origen	Ranuras de memoria[1]	Tamaños de papel[2]	Evaluación global	Calidad de impresión: Fotográ-fica	Calidad de impresión: Fidelidad del color	Velocidad de impresión (ppm[3])	Precio mínimo o único
Epson / PictureMate / China	CF, Microdrive, MS, MS Pro, SD, MMC, SM, xD	"4 x 6"	E	E	MB	0.2	2,700.00
Kodak / EasyShare / Base de impresión Plus / China	SD, MMC	4" x 6" y L (3.5" x 5")	MB	MB	E	1	3,450.00
Sony / Picture Station DPP-EX50 / Corea	CF, MS, MS Pro y Duo, MS MagicGate, MS ROM	4" x 6" y L (3.5" x 5")	MB	MB	MB	0.7	2,498.00
Hewlett Packard / Photosmart 375 / China	CF, Microdrive, MS, MS Pro y Duo, SD, MMC, SM, xD	4" x 6", L (3.5" x 5") y A6 (4.1" x 5.8")	B	B	B	0.6	2,450.00

E = Excelente | MB = Muy bien | B = Bien | R = Regular

Quién es Quién en los precios

Precios mínimos y máximos en las ciudades de México, Guadalajara y León

Precios levantados del 10 al 28 de marzo de 2005

Ciudad de México			Guadalajara				León			
Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
Liverpool	6,499.00	Palacio de Hierro	5,830.00	Computadoras y Periféricos	6,150.00	Fábricas de Francia	5,900.00	Jet Computación	6,600.00	Unicomp
PC Cheap y PC Solutions Magazine	3,550.00	Foto Perisur	2,950.00	Informática Orfo	3,390.00	Computadoras y Periféricos	3,025.00	Dell	4,140.00	Foto Regis Cifra
CompuDabo (Nápoles y Portales) y HP World	4,199.00	Palacio de Hierro	3,544.30	Msm Micro Systems	3,789.00	Sears	3,520.00	Jet Computación	3,950.00	Unicomp
			2,967.00	L N Suministros*	3,795.00	Computadoras y Periféricos*	2,600.00	Dell*	3,291.40	Telecomunicaciones Modernas del Bajío*
CompuDabo (Nápoles y Portales)	1,899.00	Sears y Palacio de Hierro	1,390.00	Informática Orfo	1,899.00	Sears	1,460.00	Dell	1,899.00	Sears
Office Depot	2,290.00	Sumicom Super	2,098.75	L N Suministros	2,140.00	Computadoras y Periféricos	1,999.00	Office Depot	2,200.00	Versionti

* Al monitorear los precios, aún no aparecía en el mercado. Precios cotizados para abril de 2005.

Ciudad de México			Guadalajara				León			
Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
Foto Perisur	2,749.00	Office Depot	2,749.00	Office Depot			2,749.00	Office Depot	2,850.00	Unicomp
Palacio de Hierro										
Mega Comercial Mexicana y Compu-Dabo (Portales)	2,999.00	Liverpool y Fábricas de Francia	2,499.33	Sears			2,989.00	Sears		
Centro de Cómputo LPV (Plaza Satélite)	2,699.00	Sears	2,190.00	Informática Orfo			2,220.00	Dell		

Atributos de impresoras fotográficas

Marca	Modelo	Resolución máxima (ppp)	a1	a2	a3	a4	a5	a6	a7	Puertos	Software incluido
Canon	i9900	4800 x 2400	8		T					USB 1.1, USB 2.0, Firewire (IEEE 1394)	EasyPhotoprint 2.0 y Plus,PhotoRecord, ZoomBrowser, ImageBrowser
Canon	Pixma iP6000D	4800 x 1200	6		T	√	√			USB 1.1, IrDA**	EasyPhotoprint 3.0, PhotoRecord
Epson	Stylus Photo R320	5760 x 1440	6		T	√	√	√		USB 2.0	ArcSoft PhotoImpresion, Epson Print CD
Epson	PictureMate	5760 x 1440		6, 1	T	√				USB 1.1	Epson FilmFactory, Epson PhotoQuicker
Epson	Stylus Photo R200	5760 x 1440	6		T			√		2 USB 1.1	ArcSoft PhotoImpresion, Epson Print CD
Hewlett Packard	PhotoSmart 8450	4800 x 1200		8, 3	T	√	√			USB 2.0, Ethernet (RJ45)	HP ImageZone 4.0
Hewlett Packard	PhotoSmart 375	4800 x 1200		3, 1	T	√	√			USB 1.1	HP ImageZone 4.0
Kodak EasyShare	Base de impresión Plus*	300		3, 1	S				√	USB 1.1, IrDA**	Kodak EasyShare
Lexmark	P915	4800 x 1200		6, 2	T	√	√			USB 2.0	Estudio de edición, Editor de fotografías y Centro de soluciones de Lexmark
Sony	PictureStation DPP-EX50	403 x 403***		3, 1	S	√			√	USB 2.0	PictureGear Studio 2.0

Atributos

a1[XX] Emplea XX tintas individuales.
a2[XX, YY] Emplea XX tintas en YY cartuchos.
a3 Tecnología de impresión: T = inyección de tinta, S = sublimación.
a4 Pantalla para seleccionar las funciones.
a5 Pantalla para ver las fotos de las memorias insertadas.
a6 Imprime directamente en CD-R's con superficie imprimible (printable surface).
a7 Salida de video para visualizar las fotos en un televisor previo a su impresión.

Notas

Todas ofrecen 1 año de garantía.
Todas son compatibles con Microsoft Windows 98 SE/Me/2000/XP®.
Todas –excepto el DPP-EX50 de Sony– son compatibles con Apple Mac OS X®.
Todas —excepto el R200 de Epson– presentan un puerto USB PictBridge adicional al USB indicado.
* Cuenta con un botón de automejora en fotos oscuras (subexpuestas) y puede recargar baterías para cámaras Kodak (incluye un par). Multilector de tarjetas MS, SM, CF y xD opcional.
** Puerto infrarrojo.
*** Soporta imágenes de hasta 6400 x 4800.

Glosario

Memoria flash

Es una tarjeta que cuenta con un circuito electrónico que le permite almacenar información (por ejemplo, fotos) en archivos. En el mercado existen los siguientes tipos de memoria flash usados por cámaras digitales: CF (CompactFlash), Microdrive (micro disco duro), MS (Memory Stick), MS Pro (Memory Stick Pro), SD (Secure Digital), MMC (Multimedia Card), SM (Smartmedia) y xD Picture Card.

Puerto USB y USB EXT/IF (PictBridge)

Es un circuito electrónico que permite conectar la impresora con una computadora o una cámara digital.

Ranuras de memoria

Son espacios donde se pueden introducir las tarjetas de memoria flash que usan las cámaras digitales.

Resolución en pixeles

Es un valor que representa el número de puntos horizontales por el número de líneas que forman una imagen. Las cámaras digitales definen su capacidad de capturar una imagen mediante un valor dado de megapixeles, por ejemplo 1,600 x 1,200 equivalen a 2 megapixeles.

Resolución en puntos por pulgada (ppp o dpi)

Es la cantidad máxima de puntos que puede imprimir una impresora en una pulgada (ppp o dpi por sus siglas en inglés); el segundo valor que suele darse corresponde al número de líneas por pulgada que pueden imprimirse.

Sistema operativo

Es el programa principal que a manera de administrador de recursos permite que el resto de los programas instalados en la computadora puedan operar sobre todos los dispositivos físicos instalados (disco duro, memoria RAM, impresoras, etcétera).

Recomendaciones de compra y uso

Seleccionar una impresora que cuente con ranuras de memoria le permitirá tener compatibilidad con distintas marcas de cámaras digitales, ya que no todas usan el mismo tipo de memoria para almacenar las fotos; de hecho, los formatos más nuevos como el xD de Fuji y el Memory Stick Pro (MS Pro) de Sony sólo son compatibles con algunos modelos de impresoras. Además, al usarse en conjunto con una computadora e introducir una memoria, podrá usar dicha memoria como un medio de almacenamiento –como si fuese un *floppy disc*– y grabar en ella distintos tipos de archivos desde una computadora.

Siga al pie de la letra y en el orden señalado las instrucciones de instalación dadas por el fabricante para el software, las tintas y el papel, de lo contrario puede dañar sus cartuchos de tinta o no instalar adecuadamente el software controlador de su impresora, con lo cual ni siquiera podrá mandar imprimir, a menos que desinstale y reinstale correctamente el software.

No rellene los cartuchos de tinta; éstos han sido diseñados por cada fabricante para emplearse una sola vez, por lo que su reuso implica el riesgo de que se derramen, dañando el cabezal o el sistema de tracción, con lo que se anula automáticamente la garantía. Tampoco adquiera cartuchos de tinta que no sean los originales de la marca de su impresora, ya que con los cartuchos "genéricos" –aunque más baratos– obtendrá impresiones con tintas que no siempre se fijarán bien al papel o que cambiarán su apariencia con el tiempo o, incluso, pueden ser cartuchos rellenados.

Es aconsejable **darle mantenimiento periódico su impresora.**

No deje de usar su impresora por largos periodos; procure por lo menos imprimir un documento o foto a color una vez a la semana. Si nota fallas en la impresión (por ejemplo, líneas sin imprimir) haga una limpieza de los cabezales de impresión desde el programa que controla su impresora en su computadora.

Si su impresora usa cartuchos de tinta individuales y se le agota uno o varios colores, reemplácelos cuanto antes para evitar que el cabezal de impresión sufra daños por carecer de tinta.

No use papel en mal estado o que esté muy doblado, ya que puede dañar el cabezal de impresión; además, se le sugiere usar papel fotográfico de la misma marca de su impresora, de lo contrario los colores se pueden alterar y no secar adecuadamente.

Al manejar el papel, sujételo por los bordes evitando tocar la superficie de impresión, de lo contrario las huellas dactilares o arañazos evitarán que la tinta se adhiera al papel.

Al colocar el papel en la bandeja, asegúrese de poner el lado correcto, pues por lo general sólo un lado es imprimible.

Guarde el papel que no use en su funda protectora, y luego en su paquete protector. No lo deje en áreas muy húmedas y calientes o bajo la luz directa del sol.

Aunque varios modelos entregan –cuando se usa el papel fotográfico de su marca– una impresión casi seca y resistente al agua, **para que se fijen adecuadamente los colores en general es recomendable dejarla secar durante 24 horas sin tocarla**.

Para evitar exponer las tintas a contaminantes que las afecten y desvanezcan las imágenes o alteren su color, **de preferencia guarde sus fotos impresas en álbumes, fundas transparentes o marcos con cristal**.

Cómo lograr mejores impresiones

Para mejores resultados, además de contar con una buena impresora fotográfica, conviene considerar los siguientes puntos:

1. La cámara digital que use preferentemente deberá:
a) contar con un sistema de aumentos (zoom) óptico, para que no tenga que hacer uso del zoom digital que introduce ruido a la imagen;
b) tener una resolución mínima de 2 megapixeles si va a imprimir en papel tamaño 4" x 6", y de 3 megapixeles en caso de imprimir en tamaño carta. Si su modelo de cámara puede tomar fotos de 4 megapixeles o más, logrará capturar mejor los detalles más finos.

2. Si normalmente va a imprimir desde una computadora conectada a su impresora, haga uso del software que proporciona cada fabricante para editar (retocar) sus fotos; esto le permitirá ajustar aspectos como el brillo, contraste y hasta quitar el "ojo rojo" cuando fotografíe personas haciendo uso del flash. Para manipular con mayor eficacia sus fotos, puede adquirir un programa de edición fotográfica básico como el Adobe Elements 3 para Windows o usar el Apple iPhoto incluido en las computadoras Apple.

3. Si el monitor de su computadora cuenta con "perfiles de color" disponibles –que son archivos con la extensión .ICM o .ICC–**, instálelos como lo señala el fabricante para que pueda ajustar su monitor de manera tal que el color que vea en la pantalla se imprima correctamente en la impresora**, de otra forma no siempre obtendrá buenos resultados ya que los colores impresos diferirán en alguna medida del original. Si trabaja en una computadora Apple, emplee el programa ColorSync (incluido) para ajustar su pantalla o monitor.

4. Use el papel adecuado. Los fabricantes de impresoras fotográficas proporcionan muy distintos tipos de papel en varios tamaños, y en el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor se comprobó que los mejores resultados se logran usando el papel que ofrece la misma marca de impresora. Por otro lado, considere que para imprimir fotos lo mejor es seleccionar un papel fotográfico (*glossy photo paper*), que le ofrece un acabado semibrillante, o bien, use papel fotográfico profesional (*high glossy photo paper*) cuyo acabado es muy brillante, similar al papel fotográfico usado en los laboratorios de revelado. Para impresión de gráficos, tablas y texto de alta calidad seleccione un papel de alta resolución (*high quality ink jet paper*).

5. Ajuste correctamente las características de impresión de su impresora de acuerdo con el tipo de archivo a imprimir –foto, gráfico o texto–, la calidad deseada y el papel seleccionado. Con un poco de juego de su parte y revisión de las recomendaciones del fabricante, descubrirá cuáles son las mejores opciones de impresión.

Conclusiones generales

- Todas las impresoras, sin importar la marca, son compatibles con todas las marcas de cámaras digitales disponibles en el mercado que son compatibles con PictBridge.
- Todas las impresoras analizadas imprimen fotos con muy buena calidad.
- Recuerde que una buena fotografía depende de la impresora, de la cámara y del papel utilizado.
- Todos los modelos pueden –y lo hacen bien– imprimir fotos sin bordes, es decir, imprimir en toda el área del papel sin dejar partes en blanco.
- Ocho de los diez modelos analizados emplean tintas líquidas para imprimir; los otros dos, Base de impresión plus de Kodak Easyshare y DPP-EX50 de Sony, usan tintas sólidas que se adhieren al papel mediante calor (a esta tecnología se le llama "sublimación"). Esta tecnología permite que las impresoras sean más pequeñas, fotos resistentes al agua y que ofrezcan un acabado casi de un laboratorio fotográfico, pero el costo por fotografía puede llegar hasta 10 pesos (casi el doble de lo que promedian las otras impresoras fotográficas).
- De las impresoras que usan tinta líquida, unos modelos emplean cartuchos de tinta independientes para cada color; su ventaja es que al agotarse un color sólo es necesario reemplazar el cartucho correspondiente y no desechar todo un cartucho que aun contiene tinta de los demás colores, como es el caso con los modelos de HP y Lexmark. Por otra parte, la ventaja de estos últimos radica en que el cartucho incluye tanto las tintas como el cabezal de impresión, por lo que cualquier daño que sufra éste último –sea por falla o falta de uso–, sólo requerirá su reemplazo por uno nuevo; en cambio los modelos que usan cartuchos individuales presentan el cabezal de impresión por separado y cualquier daño que sufra éste requerirá una visita a un centro de servicio.
- Aunque útil y sencilla, la función de imprimir sus fotos desde una cámara directamente conectada a su impresora a través del puerto PictBridge tiene una desventaja notable, ya que si la foto tiene defectos como escenas muy oscuras, ojos rojos en las personas fotografiadas, colores demasiado intensos o blancos muy cálidos (naranjas) o fríos (azules), etc., la falla no podrá subsanarse a menos que use un programa para corregir las imágenes e imprimir las fotos desde su computadora.

Conclusiones Impresoras para diversos tamaños de papel

- Estas impresoras le permitirán imprimir no sólo fotos sino otra clase de documentos como textos, tablas, gráficos, etc., en tamaños de papel desde 4" x 6" hasta carta, A4 y en algunos casos tabloide (doble carta) y A3 (12" x 16.8").
- Con excepción del modelo Stylus Photo R200 de Epson, todos los modelos pueden usarse sin una computadora, ya que cuentan con el puerto PictBridge.
- El modelo i9900 de Canon ofrece la capacidad de imprimir en los papeles fotográficos más grandes existentes en el mercado: A3 y A+.
- El papel fotográfico y fotográfico profesional de Epson y Canon usado en sus propias impresoras ofrecen una impresión sumamente resistente al agua. El modelo Photosmart 8450 de Hewlett Packard sólo logra impresiones resistentes al agua en película satinada (*film paper*). La marca Lexmark sólo ofrece la tinta negra como no soluble al agua.
- El modelo i9900 de Canon carece de ranura para tarjetas de memoria, lo que significa que necesariamente hay que conectar la impresora a la cámara o a la computadora.
- Los modelos Stylus Photo R320, Photosmart 8450 de Hewlett Packard, Pixma iP6000D de Canon y P915 de Lexmark ofrecen pantalla a color que permite visualizar fotos grabadas en tarjetas de memoria, y mandarlas imprimir directamente.
- Los modelos Stylus Photo de Epson R320 y R200 pueden imprimir fotos, imágenes o texto directamente sobre la superficie de CD-R's (discos compactos) que tengan la leyenda "Printable Surface". Con esto se evita el uso de etiquetas autoadheribles para CD-R que a la larga pueden dañar al lector de CD's y el propio CD.
- El modelo Stylus Photo R320 de Epson puede imprimir fotos desde unidades ZIP y CD-RW conectadas al puerto PictBridge.
- En todos los modelos la calidad del texto obtenido en papel normal o papel plano de alto brillo es por lo general menor a la indicada en la columna de resultados "texto de alta calidad". Esto se debe a que el papel normal tiende a absorber más tinta provocando que los caracteres se distorsionen ligeramente.
- Todos los modelos son compatibles con los sistemas operativos Apple Mac OS X y con Microsoft Windows. Ningún modelo ofrece compatibilidad con el sistema operativo Linux (Mandrake, Red Hat, SuSe, etc.).

Conclusiones
Impresoras para tamaño postal

- Estas impresoras son sumamente pequeñas y están pensadas para imprimir exclusivamente fotos en tamaño 4" x 6" (10 x 15 cm) o menor.
- Su uso es sencillo aun sin el empleo de una computadora –aunque pueden conectarse a una–, ya que cuentan con la función PictBridge que le permitirá conectarle directamente una cámara digital, o bien, insertarle una tarjeta de memoria flash con fotos grabadas dentro de las ranuras incluidas (SD, MS, CF, etcétera). Además, integran una pantalla para seleccionar el número de la foto a imprimir. Sólo el modelo Base de impresión plus de Kodak Easyshare carece de pantalla, pero a cambio acepta el montaje de cámaras Kodak en su base para una impresión directa. El modelo Photosmart 375 de Hewlett Packard también puede mostrar en su pantalla a color la imagen de las fotos.
- Los modelos PictureMate de Epson, Base de impresión plus de Kodak Easyshare y DPP-EX50 de Sony usados con el papel fotográfico de su propia marca ofrecen un acabado similar al de las fotos reveladas en laboratorio; además, el papel y las tintas son resistentes al agua. El modelo Photosmart 375 de Hewlett Packard no ofrece esta ventaja.
- El modelo PictureMate de Epson puede imprimir fotos desde unidades ZIP y CD-RW conectadas al puerto PictBridge.
- El modelo DPP-EX50 de Sony –a diferencia del resto– es compatible sólo con el sistema operativo Microsoft Windows y no ofrece soporte para computadoras Apple con el sistema operativo Apple Mac OS X. Ningún modelo es compatible con el sistema operativo Linux (Mandrake, Red Hat, SuSe, etc.).

Sitios de interés en Internet

Para saber más sobre la tecnología de impresión por inyección de tinta:
http://computer.howstuffworks.com/inkjet-printer.htm

Para saber más sobre la tecnología de impresión por sublimación:
http://science.howstuffworks.com/question583.htm

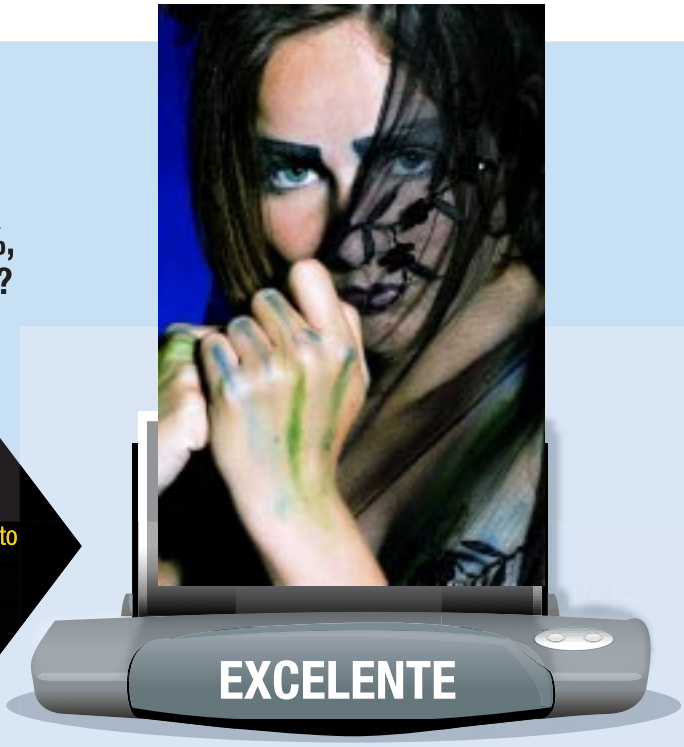
Para saber más sobre la gestión del color y perfiles de color ICC:
www.color.org/
www.apple.com/macosx/features/colorsync/
www.photoshopsupport.com/resources/color.html
www.ici-imagedata.com/eshome.nsf/pages/pijtips

Cursos y talleres de impresión digital en México (Galería Epson):
http://200.56.85.36/Galeria3/cursos.html

Si requiere más información sobre este estudio, puede comunicarse al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor al teléfono 5544-2122 en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puede consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio de internet www.profeco.gob.mx

Impresoras fotográficas, en resumen

Las diferencias de precio son hasta del 400%, las de calidad son más sutiles… ¿o no tanto? Aquí están nuestras recomendaciones, dependiendo de si usted es un consumidor promedio o juega en las grandes ligas…



Encuentre las diferencias

Una imagen dice más que mil palabras. Aquí le presentamos una foto impresa con un equipo calificado como Excelente, otro que obtuvo Muy Bien y uno de los Buenos. Juzgue usted las diferencias.

¿Qué impresora me conviene?

Para profesionales

Si usted es un fotógrafo profesional, o un apasionado de la fotografía, quizá la mejor opción es la **Canon i9900**. A diferencia de las Epson Stylus Photo R320 y Epson Picturemate, que también obtuvieron Excelente (y cuestan casi la mitad), la Canon imprime formatos más grandes, como el tabloide y el A3 (12" x 16.8"), es hasta tres veces más rápida y, aunque carece de ranuras de memoria, ofrece tres puertos de conexión a la computadora, dos de ellos de alta velocidad (el USB 2.0 y el Firewire).

Para los demás

El común de los mortales no podríamos distinguir entre la calidad de las fotos impresas en equipos calificados con E y los que obtuvieron MB, pues estas últimas tienen una calidad notable. Para este tipo de usuario, la guía debe ser el precio, y en este sentido la impresora más recomendable es la **Epson Stylus Photo R200**, que cuesta $1,390, por lo que es incluso más barata que las calificadas con B, cuya diferencia en calidad de impresión sí es notable. Sin embargo, tenga en cuenta que para utilizar esta impresora Epson necesita una computadora.

Infografía: **Oldemar**

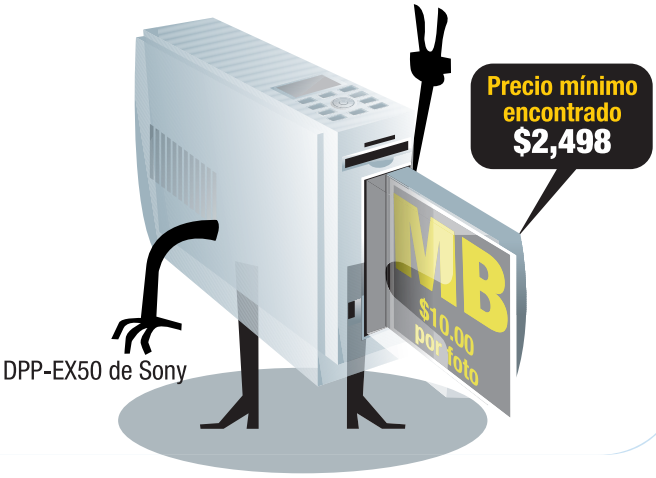
¿Impresiones sublimes?

¿Cuánto cuestan los cartuchos? ¿Cuál es el costo de impresión por foto? Le decimos lo que necesita saber, para que no le salga más caro el caldo que las albóndigas…

Podríamos pensar que otro aspecto a considerar antes de elegir impresora fotográfica es el precio de los cartuchos, sin embargo, esto es relativo. Algunos equipos utilizan dos cartuchos y otros hasta ocho, con precios por pieza (y rendimiento) muy diferentes. Así, reponer los cartuchos nuevos de las impresoras Epson y Canon costaría unos $1,080, a excepción de la Canon i9900, que requiere un gasto de aproximadamente $1,440. Por su parte, en cartuchos para Hewlett Packard gastará alrededor $1,140, mientras que los de la Lexmark le costarán unos $600.

La diferencia es, como ya dijimos, relativa, porque según los fabricantes a fin de cuentas el costo por fotografía tamaño postal de todas las impresoras anda por los $4.00. Pero **ojo**, esto es lo que cuesta una foto hecha en una impresora que utiliza tinta líquida: las impresoras Base de Impresión Plus de Kodak EasyShare y DPP-EX50 de Sony usan tintas sólidas. Esta tecnología, llamada sublimación, hace que el costo por foto sea de aproximadamente $10.00, más del doble de lo que promedian las otras impresoras. Los fabricantes aseguran que la diferencia en precio se justifica porque las fotos resultantes son más duraderas, dado que son más resistentes al agua. Usted decide si este “plus” vale la pena.

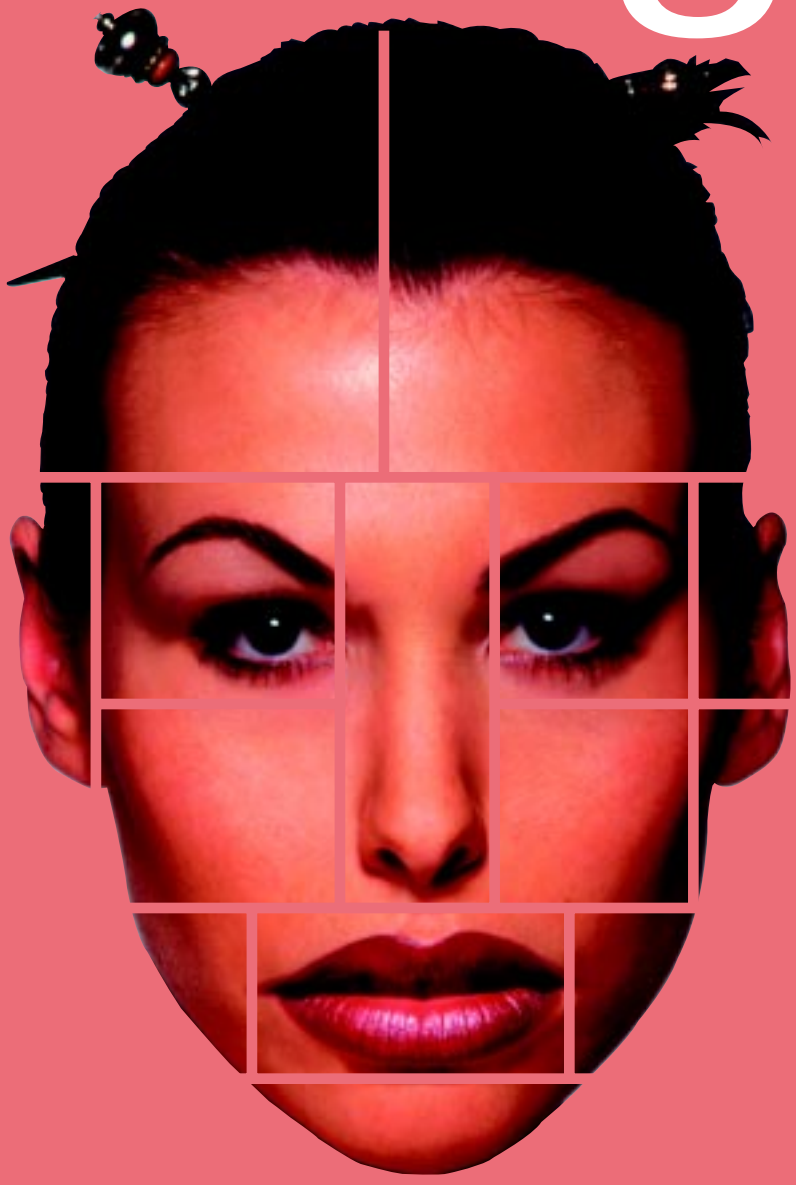
Base de Impresión Plus de Kodak EasyShare



DPP-EX50 de Sony

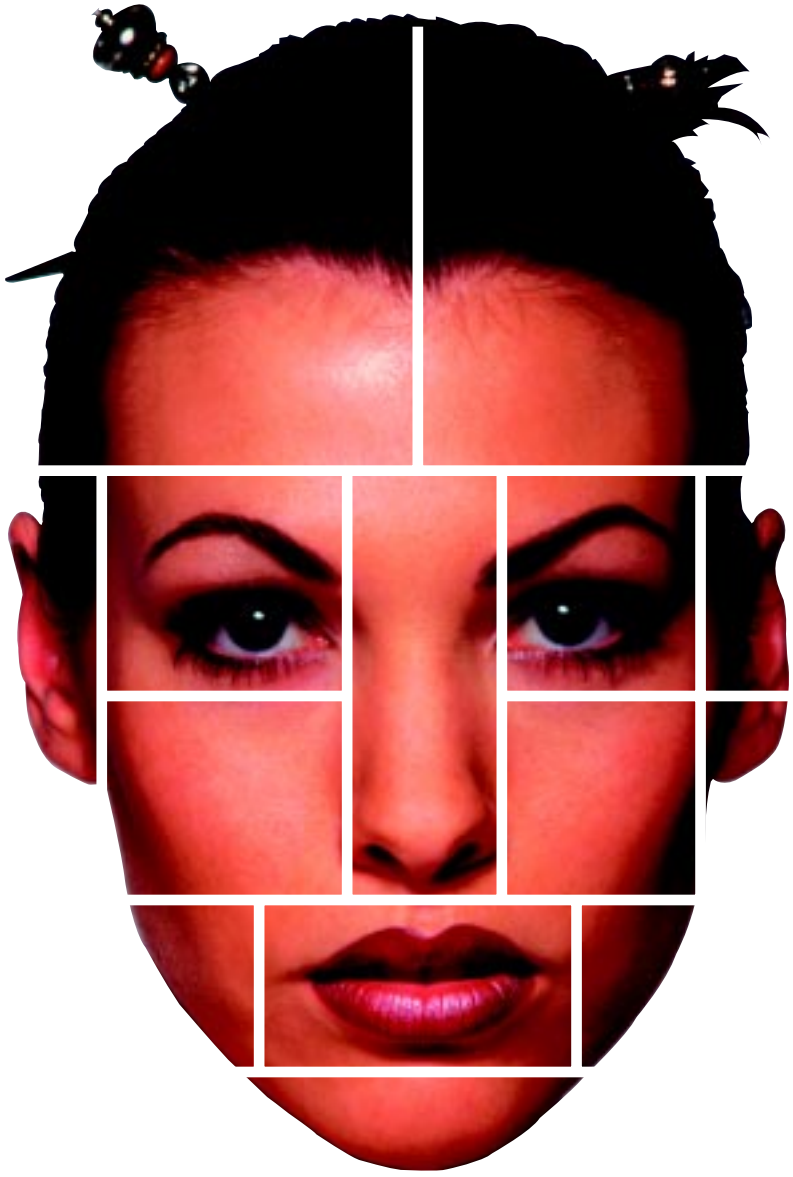
Qué hay detrás de

la cirugía



Por Alejandra Sánchez Plascencia
y José Armando Aguilar

estética



En nuestros días, mucha gente desea modificar algún rasgo de su rostro o área del cuerpo, y también son muchos los “profesionales” dispuestos a tomar el bisturí de la vanidad y embolsarse una buena suma de dinero a costa de la salud e incluso de la vida de sus víctimas.
¿Sabía usted que para ejercer la cirugía estética es necesaria la certificación?

La belleza es un valor que ha estado presente a lo largo de la historia, pues todas las sociedades han mostrado interés por la apariencia física. "Los seres humanos actuamos bajo valores y símbolos construidos; la belleza, por ejemplo, es un valor social, es un elemento de identidad que nos da un sentido de pertenencia a determinado grupo social", explica el sociólogo Mario Guillermo González Rubí, coordinador de la licenciatura en sociología de la Universidad Autónoma Metropolitana.

Otra reflexión interesante acerca de la belleza es que aun cuando siempre hemos asociado la hermosura con la salud (una persona saludable luce bien), en la sociedad moderna no es extraño ver cómo la gente se aleja de los hábitos saludables con tal de alcanzar el prototipo de belleza actual, por ejemplo, la delgadez extrema. El doctor González Rubí asevera: "Los animales comen para satisfacer sus necesidades, en cambio, los seres humanos, aunque tenemos la necesidad implícita de alimentarnos, le damos un significado social al acto de comer, y ahora comemos para no engordar".

Por otra parte, los medios masivos de comunicación ofrecen a la sociedad imágenes corporales que no sólo

Si usted considera que fue víctima de una mala práctica médica, acérquese a la Comisión Nacional de Arbitraje Médico (Conamed); llame al 01(800)711-0658 y al 5420-7000.

Rinoplastia

Costo: **de $15 mil a $40 mil**

Tiempo estimado de recuperación: **10 días**

Hospitalización: **no necesaria**

Tal vez uno de los procedimientos estéticos más antiguos, populares y frecuentes es la cirugía nasal. La operación consiste en transformar la configuración de la nariz para otorgarle las proporciones que la hagan armónica con el rostro, como disminuir el tamaño de las fosas nasales, levantar y proyectar la punta e incluso aumentar su tamaño. A pesar de la frecuencia con que se realiza esta intervención, es la que más produce resultados insatisfactorios para el paciente, así que es de suma importancia establecer con el médico las expectativas del paciente y las posibilidades de que éstas se alcancen. Este procedimiento se puede practicar en hombres y mujeres, pero sólo a partir de los 15 años de edad.

Fuente Doctor Ángel Carranza Morales • www.cirugiaplastica.org.mx

Liposucción

Costo: **de $15 mil a $40 mil** (por una determinada área del cuerpo)

Tiempo estimado de recuperación: **de 5 a 7 días**

Hospitalización: **no necesaria**

Los especialistas coinciden en que la liposucción, a pesar de ser una de las técnicas estéticas más controvertidas y atacadas en la actualidad, es una de las mejores alternativas para mejorar el contorno corporal y uno de los procedimientos más solicitados en el mundo. Básicamente, la liposucción es una técnica de extracción de tejido adiposo por medio de cánulas (diseñadas para cada caso a través de pequeñas incisiones) y una bomba de aspiración. Es importante señalar que esta cirugía no es para bajar de peso, sino para modelar la silueta.

Este procedimiento no es exclusivo de las mujeres, de acuerdo con los especialistas son cada vez más los hombres que recurren a esta opción; sin embargo, señalan, sólo se debe realizar a personas mayores 15 años.

Fuente Doctor Ángel Carranza • www.cirugiaplastica.org.mx

Mamoplastia de aumento

Costo: **de $40 mil a $70 mil**

Tiempo estimado de recuperación: **de 5 a 7 días**

Hospitalización: **no necesaria**

El aumento de las mamas es una de las operaciones quirúrgicas más solicitadas en nuestro país; quizá esto se deba a que unos senos de forma agradable, armónicos en tamaño y forma con el cuerpo, suelen motivar seguridad y autoestima. De manera muy general, la intervención consiste en la introducción de un par de implantes por debajo de la glándula mamaria o del músculo pectoral a través de una pequeña incisión. Un cirujano plástico calificado sabe perfectamente el tipo de prótesis que debe utilizarse para cada caso.

Esta cirugía se puede llevar a cabo en pacientes mayores de 16 años de edad.

Fuente Doctor Ángel Carranza • www.cicer.com.mx

Ritidectomía

Costo: **de $40 mil a $70 mil**

Tiempo estimado de recuperación: **de 10 a 15 días**

Hospitalización: **de 1 a 2 días**

Mejor conocida como estiramiento facial, rejuvenece las diferentes áreas de la cara: frente, mejillas, párpados y cuello. Para ello, se realizan incisiones por delante y detrás de las orejas (las incisiones se hacen coincidir con los pliegues naturales de la piel en lugares poco visibles), se despega la piel, se tensa y se retira el exceso, y se corrigen los músculos faciales.

Se realiza en hombres y mujeres generalmente arriba de los 40 años.

Fuente Doctor Ángel Carranza • www.cirugiaplastica.org.mx

Gluteoplastia

Costo: **de $50 mil a $80 mil**

Tiempo estimado de recuperación: **15 días**

Hospitalización: **de 1 a 2 días**

El área de los glúteos tiene, junto con las pantorrillas y los senos, una gran importancia dentro del contexto general de un cuerpo bello. Aunque esta cirugía no figura entre las tres más practicadas en pacientes mexicanos, es de las más deseadas. El procedimiento consiste en la inserción de un par de implantes (glúteos) diseñados especialmente para esta región. Las incisiones para llevar a cabo los implantes son fácilmente ocultables, así que las cicatrices son casi siempre imperceptibles.

Aunque es un procedimiento también para hombres, es más frecuente en mujeres a partir de los 20 años de edad.

Fuente Doctor Ángel Carranza • www.cirugiaplastica.org.mx

Fotos: archivo

Nota: Las cifras pueden variar considerablemente de acuerdo con el médico y el hospital donde se practique la cirugía

+ información, - charlatanes

Con la intención de disminuir el número de casos de pacientes afectados por charlatanes, recientemente, 17 cirujanos plásticos y dermatólogos se unieron para crear la Asociación Mexicana de Información para la Belleza Integral (AMINBI), grupo que, por lo pronto, brinda información sobre los tratamientos estéticos a través de los medios de comunicación y que en un futuro próximo proporcionará orientación a todas las personas que estén interesadas en el tema.

fomentan determinadas conductas, sino que contribuyen a la representación social del cuerpo y la cara "ideales". Así, algunas mujeres y cada vez más hombres modificamos nuestra apariencia física, quitando y poniendo volumen, buscando perfeccionar nuestro cuerpo.

Según la Sociedad Internacional de Cirugía Plástica Estética (ISAPS, por sus siglas en inglés), de 46 países, México, después de Estados Unidos, fue el segundo país que realizó el mayor número de tratamientos y procedimientos estéticos, sobre todo inyecciones de botox, lipoescultura y liposucción.

Cirugías de miedo

Cuando se combina la desinformación, la falta de recursos y la frustración de no poseer alguno (o ninguno) de los atributos físicos de los modelos de belleza, el resultado es previsible: médicos sin escrúpulos y auténticos charlatanes, en el peor de los casos, se aprovechan de las personas que quieren modificar su apariencia.

De acuerdo con el comunicado de prensa num. 275, emitido el 28 de octubre del 2004 por la Secretaría de Salud, el Hospital General de México (HGM) recibe en promedio 500 casos anuales de complicaciones por procedimientos estéticos, la mayoría de los cuales son irreversibles.

Al respecto, el doctor Carlos del Vecchyo, jefe del servicio de Cirugía Plástica del HGM, señala: "Nosotros atendemos a unos 40 pacientes diarios, que suman unos 200 a la semana y cerca de mil por mes, de los cuales un porcentaje importante son personas que se sometieron a procedimientos estéticos y tienen secuelas".

La leyenda urbana de que a hombres y mujeres se les inyecta aceite de cocina o de automóvil con la finalidad de aumentar el volumen de las áreas "atractivas" del cuerpo (caderas, glúteos, senos, piernas), no la desmienten del todo los especialistas que

Testimonio

Con Gloria y pena

Gloria, una mujer de 39 años, casada y con dos hijas, acompañó a su amiga al salón de belleza, en donde ésta iba a recibir un tratamiento para tornearse las piernas y aumentar el volumen de los glúteos.

"¿No te gustaría probar? –le dijo la amiga-. Es algo muy seguro, barato y no tiene consecuencias, además los resultados son muy rápidos. Total, si no te gusta, no regresas. Además, aprovéchate porque la persona que lo hace siempre está ocupada, es tan buena que atiende a muchas chavas".

Gloria siempre había deseado tener las piernas más gruesas y los glúteos prominentes, así que decidió someterse al tratamiento. "Son productos españoles a base de vitaminas, que actualmente mucha gente utiliza, sobre todo en el medio artístico, y no tienen ninguna consecuencia", le informaron.

Gloria recuerda que le aplicaron más de diez inyecciones en cada pantorrilla y en los glúteos, y aunque la sesión fue dolorosa, le parecía que había logrado su cometido, ya que en forma casi inmediata notó un cambio importante en la forma de su cuerpo. Durante los siguientes días estuvo adolorida y presentó algo de fiebre, pero no le dio importancia, ya que con analgésicos calmaba los síntomas.

El tratamiento lo repitió en tres ocasiones con un intervalo de mes y medio cada uno. En la última sesión se percató de que la fiebre era más frecuente y el dolor aumentaba, sobre todo en las articulaciones y la piel, y tanto en los glúteos como en las pantorrillas sentía la piel caliente y dura, además de que se le estaba amoratando, lo que la angustió.

Cuando Gloria acudió al médico ya era demasiado tarde, el daño de los tejidos era grave y poco se podía hacer para evitar el deterioro. El tratamiento que recibió se enfocó a detener la infección con antibióticos, y la hinchazón con antiinflamatorios, además de masajes y ejercicios para mejorar la rigidez de los tejidos y la circulación venosa, que también se hallaba seriamente afectada. Aunque las molestias disminuyeron, la dureza de los tejidos y los cambios de coloración no mejoraron.

Después de tres años de dolor, angustias y gastos económicos, la vida de Gloria ha comenzado a normalizarse, aunque nunca recuperará su color de piel ni la textura.

dan cuenta de la frecuencia con la que atienden a estas personas cuyos casos son auténticas historias de horror: "Desgraciadamente es cierto. Las sustancias que más utilizan son aceite mineral, aceite de cártamo, silicones y derivados de petrolatos. Hay aceites más purificados como el aceite de bebé que la gente pensaría que son más sanos, pero ninguna de estas sustancias fue creada para permanecer dentro del organismo, por lo tanto, todas producen daños severos en el cuerpo", advierte el doctor Ángel Carranza, de la Federación Ibero-Latinoamericana de Cirugía Plástica.

Cuando este tipo de sustancias se inyectan en el cuerpo ya no pueden extraerse, de modo que dañan lenta y permanentemente al paciente; muchas veces el paciente no presenta síntomas a corto plazo y pueden pasar años antes de que tener las primeras complicaciones, como dolor, enrojecimiento e hinchazón de la zona inyectada, y después la presencia de nódulos y quistes que son muy dolorosos. Este proceso de deterioro debe atenderse de inmediato, de lo contrario los tejidos mueren y es necesario extirpar la zona afectada: "El aceite mineral inyectado en los glúteos provoca úlceras que sólo se curan quitando la piel y la grasa hasta llegar al músculo para después poner injertos", explica el cirujano plástico Adolfo Zamora González, de la Asociación Mexicana de Información para la Belleza Integral (AMINBI).

Foto: archivo

Por si fuera poco, las lesiones que producen estas sustancias no se limitan nada más a las zonas inyectadas; también pueden perjudicar los órganos que funcionan como filtros (riñones, hígado y pulmones). Incluso, se han presentado casos en los que la sustancia suministrada al cuerpo alcanza el cerebro, lo cual puede llevar al paciente a un estado de coma e incluso a la muerte.

Para el doctor José Luis Haddad, coordinador del Comité de Comunicación y Difusión de la Asociación Mexicana de Cirugía Plástica: "en la República Mexicana la situación ha llegado a límites alarmantes; lo veo todos los días cuando doy consulta en el HGM; cuando menos tres o cuatro pacientes que fueron inyectados por charlatanes".

El cirujano ideal

Como cualquier intervención quirúrgica, toda cirugía estética tiene riesgos inherentes a su realización. Sin embargo, caer en las manos equivocadas incrementa la posibilidad de sufrir graves problemas de salud, además de económicos y emocionales.

Tal vez el principal problema que enfrentan quienes desean someterse a alguna cirugía estética es la falta de recursos económicos."Existen clínicas que no cuentan con los recursos necesarios –explica el doctor Del Vecchyo–, en donde se corre el riesgo de encontrase cirujanos que puede ser que cobren muy barato, pero no están avalados por ninguna asociación".

Los consumidores deben analizar detenidamente la relación riesgo-cos-

Números estéticos

Países que ocupan los tres primeros lugares en número de cirugías plásticas estéticas realizadas al año:	Estados Unidos (85,635), México (50,490) y Brasil (47,162)
Países en los que menos procedimientos estéticos se practican al año:	República Checa (347), Uruguay (378) y Rumania (578)
Porcentaje de cirugías estéticas realizadas en México que fueron protagonizadas por mujeres durante el 2003:	Poco más de 92%
Rango de edad con más alto porcentaje de cirugías estéticas practicadas en México:	De 21 a 50 años (88.6%)
País que sobresale por el porcentaje de hombres que recurren a este tipo de cirugías:	India (casi 40% de los procedimientos son practicados en varones)
País que destaca por el alto porcentaje de menores de 21 años que recurren a los tratamientos:	Sudáfrica (45.7%)

Fuente Estudio estadístico 2003 realizado por la Sociedad Internacional de Cirugía Plástica Estética con la participación de más de mil especialistas de 46 países.

Foto: archivo

to-beneficio. En nuestro país hay médicos reconocidos que cobran cantidades importantes de dinero; algunos otros que no tienen tanto prestigio y cobran menos, e incluso médicos que trabajan en instituciones públicas del sector salud.

No obstante lo anterior, al margen de las posibilidades económicas, la principal forma de que el paciente se asegure de que estará en buenas manos, es comprobar que el médico cuente con una certificación o recertificación (el certificado tiene una validez de cinco años) expedida por el Consejo Mexicano de Cirugía Plástica, Estética y Reconstructiva.

El doctor Carranza, director general del Centro Integral de Cirugía Estética y Reconstructiva, señala: "Para llegar a ser cirujanos plásticos, primero debemos hacer una carrera en medicina general, luego especializarnos en cirugía general y, después, en cirugía plástica. Estamos hablando de 12 o 13 años de estudio, sin olvidar el examen que debemos presentar para recibir la certificación del Consejo".

En la página electrónica de la Asociación Mexicana de Cirugía Plástica,

Cindy Jackson:

Por Eréndira Espinosa

Ser una Barbie es el sueño que Cindy Jackson tuvo desde niña; hoy es una realidad: Cindy se reinventó a sí misma gracias a nueve cirugías plásticas con anestesia general y decenas de procedimientos estéticos. En el pasado quedaron sus anchas caderas y gruesos muslos, labios delgados, párpados caídos, celulitis, abdomen abultado, arrugas… Durante toda su juventud, su único deseo fue vivir como una muñeca: rodeada de lujos y glamour, ser bella, dejar de ser una joven granjera de Ohio y olvidar que nunca fue popular; hacer real el mundo de sus fantasías. La metamorfosis comenzó en 1988 y el sueño se cumplió cuando dejó de ser ella lo que era, para transformarse en el objeto inerte, sin vida, de su admiración: Barbie… una chica plástica. El resultado puede apreciarse en las fotos.

Fuente www.cindyjackson.com

Historia de los implantes mamarios

Durante el 2002, cerca de 250 mil mujeres recibieron un implante de busto por razones cosméticas en Estados Unidos. En México, el aumento de busto es una de las cirugías estéticas más realizadas. Pero esto no es reciente. He aquí la búsqueda del atributo anhelado a través del tiempo.

Ilustración: Alberto Vargas

1890-1920 Inyecciones de parafina
Desarrolladas por el cirujano austriaco Robert Gersuny, las inyecciones de parafina constituyeron el primer intento médico por aumentar el busto. Serios problemas de salud fueron el resultado de esta técnica pionera: infecciones, endurecimiento de los senos y tumores.

1920-1930 Trasplantes de grasa
Durante estos años, los cirujanos experimentaron con transplantes de grasa de tejido adiposo obtenido del abdomen y glúteos del paciente. El procedimiento no tuvo éxito debido a que el cuerpo absorbía la grasa, frecuentemente, de manera asimétrica, provocando protuberancias en los senos.

De los 40 a mediados de los 60 El silicón
Las inyecciones de silicón líquido aparecieron en los tiempos de la Segunda Guerra Mundial entre las prostitutas japonesas, según se dice, para atraer a los militares estadunidenses. Debido a los graves problemas de salud que causaba este método, que era con frecuencia realizado por gente sin formación médica que utilizaba silicón industrial, fue desechado por la medicina.

De los 50 a principios de los 60
Esponjas plásticas
Implantes de esponjas de polivinilo, nylon, polietileno y teflón estaban disponibles en esos años. En un principio, las mujeres que recurrían a este procedimiento se sentían satisfechas con el resultado, pero al cumplirse alrededor de un año las esponjas comenzaban a encogerse. Extirpar el implante era desfigurar el busto para algunas e imposible para otras, ya que los tejidos se infiltraban en los poros de la esponja.

una chica plástica

1961 Bolsas de silicón
Los cirujanos plásticos Thomas Cronin and Frank Gerow crearon la primera prótesis de silicón. A partir de entonces y durante los próximos treinta años se desarrollaron docenas de modelos, pero el diseño básico se conservó.

1965 Implantes salinos
Este tipo de implante fue presentado por el médico francés H.G. Arion. En principio, el nuevo procedimiento encontró cierta resistencia entre doctores y mujeres, para quienes los senos "no se sentían tan naturales como con silicón en gel". Los implante salinos dominaron el mercado de los implantes mamarios en Estados Unidos durante los 90.

1992 Alto al silicón
Debido a que los implantes de silicón podían propiciar el surgimiento de enfermedades autoinmunes, la Food and Drug Administración (FDA) estableció severas restricciones para el uso de implantes de silicón. Las mujeres que deseaban someterse a este procedimiento estético tenían que recurrir a los implantes salinos.

1995-2000 Implantes de soya
Los implantes rellenos de grasa proveniente del aceite de soya fueron creados en Europa. Ofrecidos como una alternativa "natural" al silicón, alrededor de 9 mil mujeres en el mundo los recibieron. En 1999 se dio a conocer que el relleno del implante puede ser tóxico si éste se rompe en el interior del cuerpo. En el 2000 las autoridades médicas del Reino Unido recomendaron a todas las mujeres con implantes de soya que les fueran retirados.

1999 Reporte por el silicón
El Instituto de Medicina estadunidense publicó un reporte de 400 páginas en el que concluye que no hay razón para creer que los implantes de silicón causen enfermedades como la artritis reumatoide, lupus u otras enfermedades sistémicas. Los cirujanos plásticos dijeron que ello abre las puertas para el regreso de los implantes de silicón.

2003 Implantes de titanio
A manera de prueba, doctores alemanes probaron un nuevo implante en algunas mujeres. Los médicos esperan que la delgada capa de titanio que cubre el implante, relleno de silicón en gel, sea más biocompatible y virtualmente indestructible.

Fuente *Building a bigger bust, The history of breast augmentation,* investigación publicada en la página en Internet *www.msnbc.msn.com*

Fotos: www.abc.go.com/primetime/extrememakeover

Reality *cuentos*

Por Jacqueline Ruiz

Estados Unidos exporta al mundo *reality shows* de prácticamente cualquier cosa, pero los más exitosos parecen ser los de transformación de imagen. En muchos de ellos, como *Extreme Makeover, Dr. 90210 o Nip/Tuck,* los protagonistas –personas comunes y corrientes– se someten a varias cirugías estéticas.

El programa generalmente comienza con el paciente explicando cómo todos sus males, desde el desempleo hasta el vacío existencial, se deben a sus defectos físicos. Después vienen las cirugías, las visitas al dentista, estilista y a las tiendas de ropa de diseñador. Todo acaba con la teatral presentación pública del "transformado" protagonista, su testimonio y el de sus conmovidos familiares y amigos.

Estos *realities* no harían mayor daño que cualquier melodrama televisivo si no generaran falsas expectativas en los televidentes, pues los resultados de la cirugía siempre son extraordinarios. Además, la convalecencia apenas y se ve, lo que hace parecer que someterse a varias cirugías estéticas es pan comido, cuando en realidad la recuperación suele ser lenta y dolorosa.

Pero tal vez la expectativa más falsa que generan estos programas es que una radical transformación física también cambiará nuestra inconforme vida. Los testimonios finales está llenos de frases como: "estoy seguro de que ya conseguiré un buen empleo", "ahora sí me casaré" o la contradictoria "desde hoy, la gente me aceptará por lo que realmente soy".

Si la felicidad y la satisfacción se encontraran en la plancha de operaciones de un quirófano, tal vez este mundo sería mucho mejor…

El lipoturismo

Súper oferta: **eliminar la "pancita"**, la **"lipo"** en la espalda y **levantamiento de busto**, **¡todo por sólo tres mil dólares!** Es lo que ofreció un cirujano plástico de República Dominicana a Sonia, una secretaria de Boston, E.U. Y es que cada año más de mil estadunidenses visitan esta nación del Caribe para realizarse procedimientos estéticos que pueden ser hasta **80% más baratos** que en su país.

De acuerdo con un artículo publicado en la página en internet www.msnbc.msn.com, **República Dominicana** se convierte con rapidez en la meca del lipoturismo, como se le ha llamado a este "multimillonario (en dólares, por supuesto) negocio". "¿Quién no podría ser tentado por la idea de sol, diversión y una cirugía a inmejorables precios?", señala Victoria Corderi, autora del texto.

También, gracias a la visita de pacientes extranjeros, destaca el caso de **Argentina**, que cada año asciende en la lista de países con mayor número de cirugías estéticas realizadas al año: lugar 11 en el 2001, número ocho al siguiente año y **cuarto sitio en el 2003**, según la Sociedad Internacional de Cirugía Plástica Estética.

Estética y Reconstructiva, A.C. (AMCPER) encontrará el nombre, teléfono y dirección de muchos de los médicos certificados por el Consejo. Por distintas razones, algunos cirujanos plásticos no están registrados en la AMCPER, así que también puede comunicarse con los colegios y sociedades de cirugía plástica de su estado para conocer a los especialistas certificados de su localidad.

Platique con su médico

A menudo, cuando alguien acude al cirujano plástico es porque ya sabe qué desea cambiar. No obstante, es el médico quien deberá sugerirle al paciente qué es lo que armoniza con su rostro; esta sugerencia aplica para cualquier procedimiento estético, por ejemplo, el de la nariz.

Una vez que platique con el médico, es imprescindible que usted conozca los riesgos, expectativas, tiempo de recuperación, etcétera. Algunas de las sugerencias que la AMCPER da a los pacientes son las siguientes:

1. Explique claramente a su médico cuáles son sus expectativas.
2. Asegúrese de entender toda la información que el médico le brinde durante la consulta. No se quede con ninguna duda.
3. Lea detenidamente cualquier documento que le entregue el médico antes de la cirugía y fírmelo cuando esté seguro(a) de que acepta todas las condiciones descritas en el papel.
4. Si por alguna razón no puede seguir las instrucciones del médico, avísele de inmediato para evitar complicaciones severas.
5. Si el tratamiento no cumplió con sus expectativas, hable con el cirujano para tratar de resolver el problema.

Por último, en caso de inconformidad, usted puede presentar su queja ante la Conamed (más información en las páginas 56 a 59).

Fuentes entrevista con los cirujanos plásticos, doctor Carlos del Vecchyo, jefe del Servicio de Cirugía Plástica y Reconstructiva del Hospital General de México • doctor Ángel Carranza Morales, director general del Centro Integral de Cirugía Estética y Reconstructiva • doctor José Luis Haddad, coordinador del Comité de Comunicación y Difusión de la Asociación Mexicana de Cirugía Plástica • doctor Adolfo Zamora González, miembro de AMINBI • sociólogo Mario Guillermo González Rubí, coordinador de la licenciatura en sociología, Universidad Autónoma Metropolitana • *Inyecciones Mortales*, Ma. Guadalupe Camacho, Suplemento Salud, *Milenio Diario* • Secretaría de Salud, comunicado de Prensa no. 275 (28 de octubre del 2004)

Anticomercial

De los creadores de Paquetestires, llega...

Bella Hasta la Muerte

Haga suyo nuestro lema:

¡Primero muerta que fea!

¡Con nuestro tratamiento reconstructivo **Bella Hasta la Muerte**, **los hombres caerán a sus pies**, muertos de la impresión!

Nuestras clientas nos recomiendan:

"¡Desde que compré este tratamiento, rostros como el mío no hay en el mundo!"

- En Despiadadamente Bella, SMA (**Sociedad Muy Anónima**) sólo utilizamos ingredientes de primera calidad para nuestras cirugías reconstructivas: **aceite de Porstche 65** (¡todo un clásico!) y **grapas de acero inoxidable** marca Agme para el estiramiento facial.
- ¡Todas nuestras cirugías son practicadas por **Técnicos certificados** por la **Escuela Internacional de Hojalatería y Pintura!**

Profeco

Procuraduría Federal del Consumidor

Recuerde tener listo su testamento y revisar sus grapas y niveles de aceite cada 100 sonrisas **o** 10 mil guiños**, lo que ocurra primero.**

Negligencia médica, cómo identificarla

Fotos Archivo

“¡Fue negligencia!” es una frase condenatoria que, aunque desconocida por muchos en su verdadero significado, suelen utilizar aquellos pacientes que motivados por el dolor físico o emocional, creen ser víctimas de una mala práctica médica. Pero, cuando la sospecha se vuelve realidad, ¿qué hacer?

Por Eréndira Espinosa

Aurora López consultó a una oftalmóloga porque tenía una molestia en los ojos: "Me recetó una gotas para curar una supuesta infección y me ordenó que cambiara la graduación de mis lentes (con todo y armazón) en una óptica de su propiedad. En total, gasté $2,600".

Al pasar los días, pequeños derrames en los ojos la obligaron a pedir una segunda opinión: "Otro oftalmólogo, más confiable, me advirtió que de seguir con el tratamiento de la doctora los daños serían irreversibles. También cambió la graduación de mis lentes y ahora veo mucho mejor". Aurora cree que a la especialista sólo le interesaba su dinero y no su salud, por tanto, acudirá a la Comisión Nacional de Arbitraje Médico (Conamed).

¿Malos doctores o pacientes impulsivos?

De acuerdo con el doctor Gabriel R. Manuell Lee, subcomisionado de la Conamed, el término *negligencia* se utiliza de manera indiscriminada tanto por la gente como por los medios de comunicación, lo que suscita muchos problemas innecesarios. La negligencia es sólo una de las tres divisiones de la mala práctica médica, donde también se encuentran la impericia y el dolo.

La **negligencia** ocurre cuando el médico no cumple con la obligación de emplear en forma adecuada los medios necesarios para atender a un paciente, es decir, cuando tiene los conocimientos y recursos necesarios para hacerlo y no los utiliza por descuido u omisión. Por otro lado, cuando al atender a un paciente el médico no posee los conocimientos técnicos y científicos que su preparación académica exige, se comete **impericia**, y se incurre en **dolo** cuando, por ejemplo, con el fin de obtener algún beneficio, el médico no informa claramente al paciente sobre los procedimientos diagnósticos o terapéuticos que pueden emplearse en su tratamiento, lo que significa que quiere inducir a error al paciente o mantenerlo en él.

La negligencia, la impericia y el dolo se contemplan en el Código Civil y se explican en el Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Prestación de Servicios de Atención Médica, además de otras normas que regulan el quehacer de la práctica médica, como la Norma Oficial Mexicana del Expediente Clínico.

Ahora bien, ¿sólo los médicos puede cometer cualquiera de estas malas prácticas? No, también puede verse involucrado cualquier integrante del equipo de salud, como las enfermeras o los analistas clínicos o de gabinete, pero esto depende de las atribuciones y responsabilidades que tengan en el acto médico. Sin embargo, por lo regular es el médico en quien recaen tales quejas, pues a él corresponde tomar la mayoría de las decisiones. Asimismo, las instituciones de salud (públicas o particulares) pueden incurrir en una mala práctica al no contar con los instrumentos o instalaciones óptimas para atender a los pacientes.

Por otra parte, es común que el paciente se deje llevar por su percepción (porque siente que le dejaron una cicatriz muy grande o que su salud empeoró después del tratamiento o de la cirugía) y asegure que el doctor actuó mal sólo porque no obtuvo los resultados esperados. La gran mayoría de las veces, son sólo suposiciones que el paciente hace sobre una posible mala práctica médica.

Una negligencia médica sólo puede comprobarse luego de que un grupo de expertos realiza el análisis de las obligaciones que debe cumplir el médico ante una situación dada, de acuerdo con la ciencia, la ética y la norma. Entonces, queda claro que para diagnosticar una negligencia se deben tener conocimientos médicos para saber si el doctor actuó bien o mal, lo que significa que "el paciente no está calificado para hacerlo y por tanto es necesario un tercero calificador", aclara el doctor Manuell Lee.

Equilibrio de fuerzas

En octubre de 2002, la Secretaría de Salud presentó la Carta de los Derechos Generales de los Médicos, documento que busca vincular la práctica de esta disciplina con los derechos de los pacientes. De acuerdo con esa carta, los médicos tienen derecho a:

1. Ejercer la profesión libremente.
2. Laborar en instalaciones que garanticen su práctica.
3. Contar con los recursos necesarios para realizar su trabajo.
4. Abstenerse de garantizar resultados.
5. Recibir un trato respetuoso.
6. Tener acceso a educación médica continua.
7. Tener acceso a la investigación y la docencia.
8. Ser miembros de asociaciones profesionales.
9. Salvaguardar su prestigio profesional.
10. Recibir una remuneración por los servicios prestados.

Mala atención y malos entendidos

En México, el número ideal de consultas diarias por consultorio es de 15, pero durante el 2002 en las instituciones públicas de salud del IMSS y del ISSSTE se recibieron entre 45 y 25 consultas diarias, respectivamente. Esto dificulta en gran medida el entendimiento entre el médico y el paciente, pues el tiempo de atención es muy corto, lo que sumado a los trámites burocráticos y al trato poco cordial, motiva la percepción de los pacientes de que reciben un mal servicio.

Durante 2004 la Conamed atendió 20 mil 393 asuntos relacionados con mala práctica médica, de los cuales sólo mil 508 se convirtieron en quejas, y de éstas, sólo en 431 se elaboró un dictamen médico-pericial; es decir, la mayoría de los casos (18 mil 885) fueron "producto de una mala comunicación y mal manejo de los procesos de atención, ya que si bien los pacientes acudieron con una inconformidad o duda, a través del proceso de atención se resolvieron en forma expedita gracias a la asesoría médica y legal correspondiente", aclara el doctor Manuell.

En palabras del subcomisionado, un elevado porcentaje de los presuntos casos de negligencia médica atendidos por la Conamed no lo son, "al contrario, el médico y todo el equipo de salud hicieron lo que tenían que hacer, pero el paciente no quedó satisfecho, situación que lo orilló a quejarse por una posible mala práctica".

Sin embargo, también ocurre lo inverso, pues hay médicos que no se apegan a la ciencia médica o a las normas de salud en su totalidad, pero el paciente es capaz de perdonarle pequeños errores, pues ve al médico como su amigo. La cordialidad, la forma, el buen trato, el entorno de la atención, es lo que más genera confianza y satisfacción en la gente, pero "esto no es ético, pues un trato amable no puede ni debe sustituir a una práctica médica apegada a la ciencia en beneficio del paciente", expresa el doctor Manuell Lee.

Existen también, claro está, los casos en que la sospecha de una mala práctica médica es real y, por supuesto, son atendidos para que los médicos respondan y asuman las consecuencias.

Fotos Archivo

El árbitro y algunas sanciones

La Conamed es una instancia autónoma de la Secretaría de Salud que, por la vía civil, interviene desde 1996 en la resolución de controversias entre médicos y pacientes con el objetivo de evitar el pleito judicial y promover el diálogo. Sus servicios son gratuitos, confidenciales e imparciales.

La Conamed propone a las partes la posibilidad de fungir como árbitro para así quedar a cargo de la resolución de la controversia y finalmente emitir un convenio de conciliación o un laudo, que es como la sentencia dictada por un juez y cuyo cumplimiento es obligatorio.

Si las partes no accedan a someterse al arbitraje de la Comisión, sus derechos se dejan a salvo para que los hagan valer ante las instancias jurídicas correspondientes. En dado caso, cualquiera de las partes puede solicitar un pronunciamiento institucional con propuestas de arreglo que ilustre la situación real del problema.

De las inconformidades que llegan a la Conamed, 80% provienen de instituciones públicas y el 20% restante de las privadas; en estas últimas, el tipo de reclamo común es que los pacientes creen que pagaron mucho y a cambio recibieron poco. Cabe aclarar que esta disparidad en los porcentajes se debe a que la mayoría de la población recibe atención en los centros de salud públicos. Por otra parte, las especialidades que presentan mayor número de inconformidades son aquellas relacionadas con la toma de decisiones médicas bajo presión, como traumatología, ortopedia, obstetricia, cirugía y urgencias medicoquirúrgicas, entre otras.

El responsable del daño debe resarcirlo. El ofendido puede exigir que se le reestablezca un buen estado de salud, cuando es factible, o el pago de los daños. El subcomisionado señala que en una audiencia de conciliación "un médico no puede utilizar sus conocimientos para sobrepasar al paciente en una discusión, pero tampoco el paciente puede sobrepasarse con el médico y pedirle cantidades millonarias".

Por ello, cuando se emite una resolución en la que el conflicto se resuelve con una indemnización o el reembolso, la Conamed promueve la aplicación de los tabuladores que señalan el Código Civil y la Ley Federal del Trabajo, o bien, lo que las partes acuerden con base en los gastos comprobables. Durante el 2004, la Conamed ordenó el pago de poco más de 12 millones de pesos por indemnizaciones.

Cuestión de dos

Si usted o algún familiar piensan que sufren o sufrieron una mala práctica médica, lo mejor es que lo platique directamente con su médico. En caso de que esto no sea posible, comuníquese a la Conamed para recibir orientación al 01-800-711-0658.

Para el subcomisionado de la Conamed "la meta de todo ciudadano debe ser mantenerse sano". Así que es importante acudir al médico con regularidad y brindarle toda la información que necesita para que pueda dar un diagnóstico acertado. Por su parte, el paciente nunca debe quedarse con dudas, hay que pedirle al doctor que explique el qué, el cómo, el porqué y para qué de cualquier tratamiento, para así conocer los riesgos, beneficios o posibles complicaciones. Recuerde que la responsabilidad de la salud recae tanto en el médico como en el paciente.

Fuentes Entrevista con el doctor Gabriel Manuell Lee, subcomisonado de la Comisión Nacional de Arbitraje Médico (Conamed) • *Salud: México 2002, Información para la rendición de cuentas,* Secretaría de Salud • www.conamed.gob.mx • www.ssa.gob.mx

La resolución del conflicto paso a paso

1. El paciente recibe asesoría por parte de la Comisión, para que sepa cuáles son sus derechos y obligaciones y aclare todas sus dudas respecto al acto médico reclamado, esto con el objetivo de que la persona se corresponsabilice al decidir ingresar o no su queja.

2. El paciente expone cuál es el problema que le ocasionó el médico y la forma en que le gustaría resolverlo.

3. La queja es recibida por un abogado y un médico, lo cual es una manera de asegurar que los hechos se revisen de manera integral.

4. Si en este primer análisis se determina la admisión de la queja, la Conamed notifica al prestador del servicio la inconformidad y le solicita un informe sobre el caso.

5. Si el prestador del servicio no acepta el proceso y por ello no continúa la queja, la Conamed debe explicar al paciente las razones por las que no se aceptó, lo cual queda asentado por escrito y se le asesora para que ejerza sus derechos por otra vía.

6. Si el prestador acepta el proceso de atención y la queja se admite, se evalúa la documentación entregada por el médico (su título, el expediente, etc.) junto con el informe del médico para determinar la existencia o no de irregularidades en el servicio médico proporcionado.

7. Se convoca al médico y al paciente a una audiencia de conciliación, en la que se pueden dar dos posibles soluciones: ambas partes deciden terminar con el conflicto y firman un acuerdo donde ambos aceptan cumplir los compromisos pactados, es decir, la forma en que se reparará el daño; o la persona acepta la explicación que aclara por qué el médico no tuvo la culpa.

8. De no solucionarse el problema, continuará el proceso y pasará a la etapa resolutiva, donde la Conamed decidirá quién tiene la razón con la ayuda de médicos asesores externos reconocidos como expertos y certificados por los consejos de la especialidad médica correspondiente, quienes brindarán su opinión sobre la manera en la que el médico cumplió con sus obligaciones y cómo debe resolver la Comisión. Todo este proceso es más corto que un juicio civil.

Las frutas

Abanico de nutrientes, colores y sabores

Por Armando Aguilar

Inagotable fuente de vitaminas, minerales, fibra y energía, que actúan en todos los niveles del organismo para beneficiar nuestra salud (o para ayudar a recuperarla), las frutas elevan el acto de comer hasta convertirlo en un verdadero deleite, pero sin sentimiento de culpa.

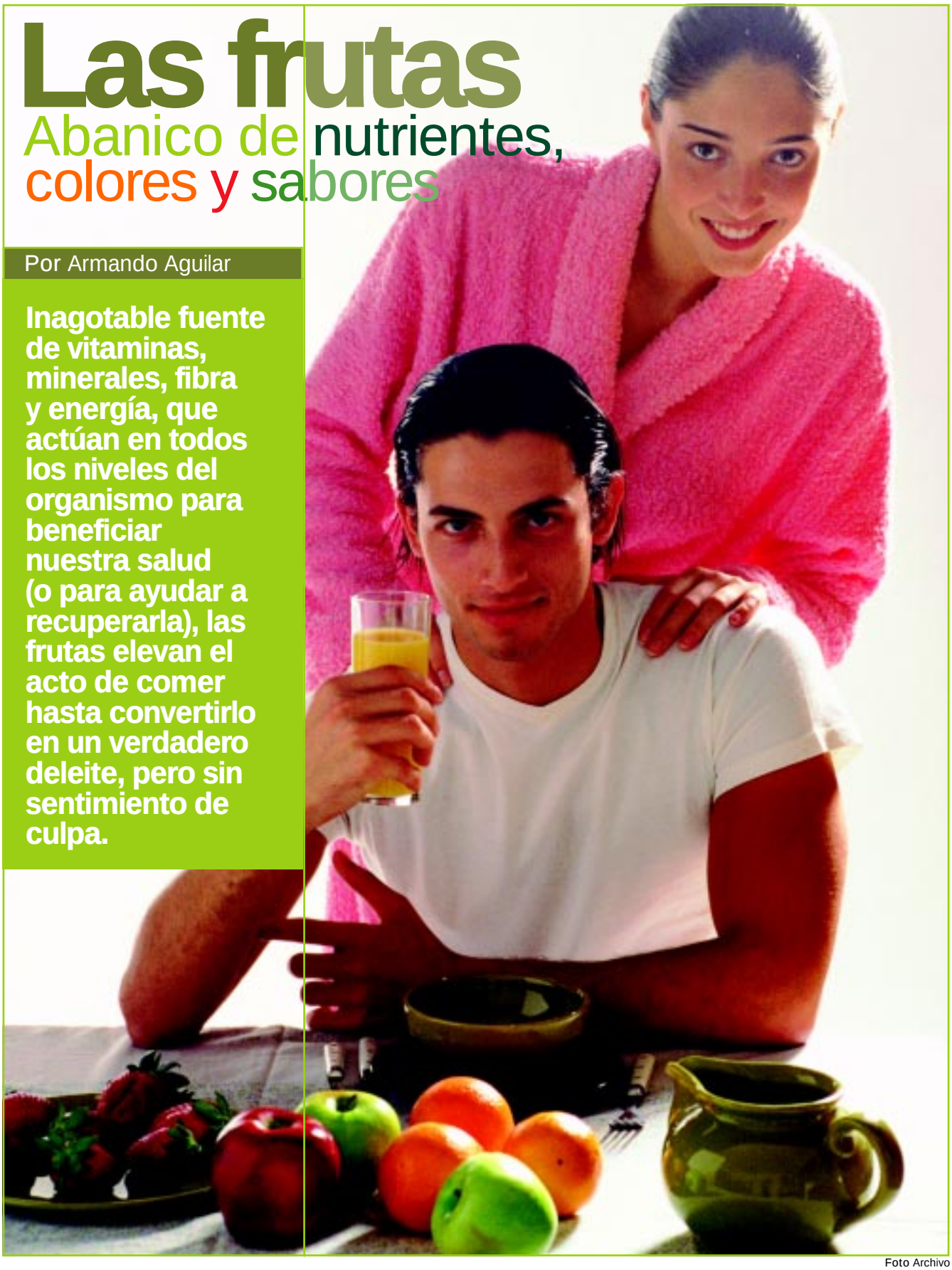


Foto Archivo

"El consumo de frutas puede provocar diversas enfermedades". Esa era la creencia entre los médicos europeos de la Edad Media, reforzada por la observación de que los trastornos digestivos ("diarreas de verano") eran constantes durante la época de consumo de frutas. Esta supuesta relación se descartó hasta finales del siglo XIX, al descubrirse el origen exacto de esas enfermedades: las bacterias y los parásitos.

En la actualidad, el consumo de frutas se considera fundamental para la vida del hombre. De acuerdo con un estudio, publicado en febrero de este año por la Organización Mundial de la Salud (OMS), cada año mueren 2 millones 635 mil personas por causas relacionadas con el bajo consumo de frutas y verduras.

Y es que, aunque a muchos nos parezca increíble, hay quienes se niegan a comer frutas. Tal es el caso de Julieta: "cuando era niña, mi madre me obligaba a comer muchísima fruta, sin preguntarme si me gustaba o no. Eso terminó por hartarme. Ahora simplemente no puedo comerlas, ¡me dan nauseas!". A sus 28 años, Julieta no cree que sea indispensable comer fruta para vivir, aunque admite un reprimido temor por las posibles consecuencias de ese acto de rebeldía.

Sobre tomates, chiles y otras frutas

Desde el punto de vista de la botánica, la palabra fruto tiene un significado preciso: "producto del desarrollo del ovario de una flor, después de la fecundación, en el que quedan contenidas las semillas". Así, varias verduras (como el aguacate, jitomate, tomate, pepino, berenjena y el chile) tendrían que ser clasificadas como frutas; sin embargo, en la vida cotidiana, la diferencia entre frutas y verduras se hace sobre la base de su uso: el término verdura lo aplicamos a todos los productos vegetales que consumimos durante el curso de una comida (la principal característica que le atribuimos es que no son dulces), mientras que las frutas son todos aquellos frutos que son dulces por naturaleza (y que consideramos postres).

Foto José Rodríguez

Frutas para beber

Una saludable tradición de las familias mexicanas, no hace muchos años, consistía en tener siempre agua de frutas para acompañar los alimentos. Costumbre que la pujante industria refresquera contribuye a olvidar.

Al preparar jugos o aguas tendrá la ventaja de que los nutrimentos contenidos en esos alimentos llegarán completos e intactos, pues no habrá procesos de cocción, y tampoco permanecerán horas expuestos a la luz o al oxígeno del medio ambiente que oxidan sus vitaminas. Lo mejor de preparar jugos y aguas es que en realidad no necesita ninguna receta y las posibles combinaciones son infinitas.

En una primera clasificación, muy general, podemos decir que las frutas se dividen en frutas secas y carnosas. Los frutos secos pierden casi toda la humedad conforme avanza su desarrollo, mientras que los carnosos retiene más agua conforme su tamaño aumenta.

Las frutas, ya sin considerar los frutos secos, tienen diversas clasificaciones que dependen principalmente de su estructura botánica, composición química y de las condiciones climáticas por las cuales se ven favorecidas:

Moras o bayas. Generalmente son frutas pequeñas y frágiles. La fresa, la zarzamora, la frambuesa, la mora azul y el arándano son algunos ejemplos.

Melones. Son grandes, con múltiples semillas pequeñas y tienen una corteza exterior fuerte: el melón chino y la sandía, se cuentan entre ellas.

Drupas. Tienen un solo hueso e incluyen las clases de chabacanos, cerezas, duraznos, melocotones y ciruelas.

Pomas. Tienen varios huesos e incluyen a las manzanas, membrillos y peras.

Cítricos. Se destacan por su alto contenido de ácido cítrico: naranjas, toronjas, mandarinas y limones.

Frutas tropicales y subtropicales. Incluye a los plátanos, dátiles, higos, piñas, papayas, mangos y otras que necesitan climas calurosos.

Nuestro país es un lugar privilegiado, ya que debido a la diversidad de climas existe una gran variedad de frutas durante todo el año.

Al parecer, las frutas que más nos gustan a los mexicanos son la naranja, el plátano y el mango; dicho esto porque durante el 2003 fueron las que más destacaron en las mesas mexicanas: 3 millones 860 mil, un millón 578 mil y un millón 140 mil toneladas consumidas, respectivamente.

Por otro lado, el libro *La alimentación de los mexicanos en la alborada del tercer milenio*, ofrece algunos datos más sobre el consumo de frutas en México: las frutas preferidas entre los grupos de menores ingresos son la naranja, el plátano y la manzana, que concentran el 50% del gasto destina-

Foto José Rodríguez

Es preciso comer fruta a diario, sobre todo en su estado natural, pues, entre muchos otros beneficios, son necesarias para conservar el aparato digestivo en buen estado.

El fruto prohibido

Las personas que toman ciertos medicamentos para tratar la hipertensión, la angina de pecho (y otros problemas cardiacos) o que reducen el colesterol en sangre, no deben consumir jugo de toronja. La razón es que éste inhibe ciertas enzimas que favorecen el proceso de eliminación de toxinas en el hígado, aumentando así la cantidad de estos fármacos en la circulación, lo que puede producir de alguna forma una sobredosis.

Si usted es diabético(a) o tiene problemas de hipoglucemia, tenga mucho cuidado con los jugos de frutas puros (sin mezclar con verduras o sin agregar agua), en especial con el jugo de zanahoria. Los jugos son alimentos muy saludables, cargados de vitaminas y minerales, pero a un diabético no diagnosticado o mal controlado, un jugo de naranja, de uva o manzana puede llevarlo incluso a un coma diabético. De preferencia pida asesoría a su médico o a un nutriólogo.

do al consumo de frutas. En tanto que las frutas con mayor presencia en el mercado son el plátano, la papaya y las naranjas, a las que se suman algunas frutas de temporada.

"Bombas" de salud

Las frutas, en especial, constituyen una parte importantísima (colorida y deliciosa) de la alimentación diaria. Es preciso comer fruta a diario, sobre todo en su estado natural, pues, entre muchos otros beneficios, son necesarias para conservar el aparato digestivo en buen estado.

En general los especialistas en alimentación recomiendan un consumo de 5 porciones (1 porción es igual a 120 gramos –peso con cáscara–) de frutas y verduras al día. Sin embargo, sólo una de cada cinco personas cumple con esta sugerencia.

La composición nutrimental de las frutas no sólo varía de acuerdo con las variedades botánicas y las prácticas de cultivo, también depende del grado de madurez antes de la cosecha y la condición de madurez posterior (la cual es influenciada de manera importante por las condiciones del almacenaje).

La siguiente tabla ofrece la composición bioquímica aproximada de 100 gramos de algunas frutas.

Los nutriólogos utilizan este tipo de tablas con la idea de proporcionar al organismo los nutrimentos que necesita a través de una amplia variedad de frutas. De esta forma, puede apreciarse que 100 gramos de plátano aportan una cantidad similar de kilocalorías que dos naranjas medianas, hidratos de carbono por tres tazas de fresas y las mismas proteínas que 100 gramos de chabacano.

Ahora bien, ¿qué significa que las frutas contengan "todas estas cosas"?

La mayoría de las frutas, como se puede ver en los ejemplos, son altas en agua (la presencia de ésta es con frecuencia mayor al 85% del peso total del fruto), además de que son bajísimas en grasas. Así, resultan un inmejorable auxiliar para llevar una dieta sana y mantenerse en línea.

Por otra parte, los hidratos de carbono, que constituyen el principio nutritivo dominante en las frutas, se queman durante el metabolismo para aportar una gran cantidad de energía.

Por supuesto que las frutas son también fuente importante de vitaminas y minerales, aunque el aporte de cada una de ellas es muy variable:

- El beta-caroteno (pro-vitamina A, esencial para un crecimiento normal), así como otros carotenoides, se encuentran principalmente en las frutas amarillas-anaranjadas.
- Las frutas cítricas son fuentes excelentes de vitamina C, que, entre

Fruta	Hidratos de carbono (g)	Proteína (g)	Grasa (g)	Fibra (g)	Ceniza (g)	Agua (g)	Energía (kcal)
Plátano	24.0	1.3	0.4	2.0	0.8	71.5	104.8
Naranja	11.3	0.9	0.2	2.0	0.5	85.1	50.6
Manzana	15.0	0.3	0.4	2.6	0.3	81.4	64.8
Fresa	8.3	0.8	0.5	1.9	0.5	88.0	40.9
Melón	6.0	1.6	1.2	0.9	1.4	88.9	41.2
Chabacano	11.1	1.3	0.3	2.3	0.7	84.3	47.6

Fuentes *Tablas sobre la composición de alimentos*, Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación • Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes

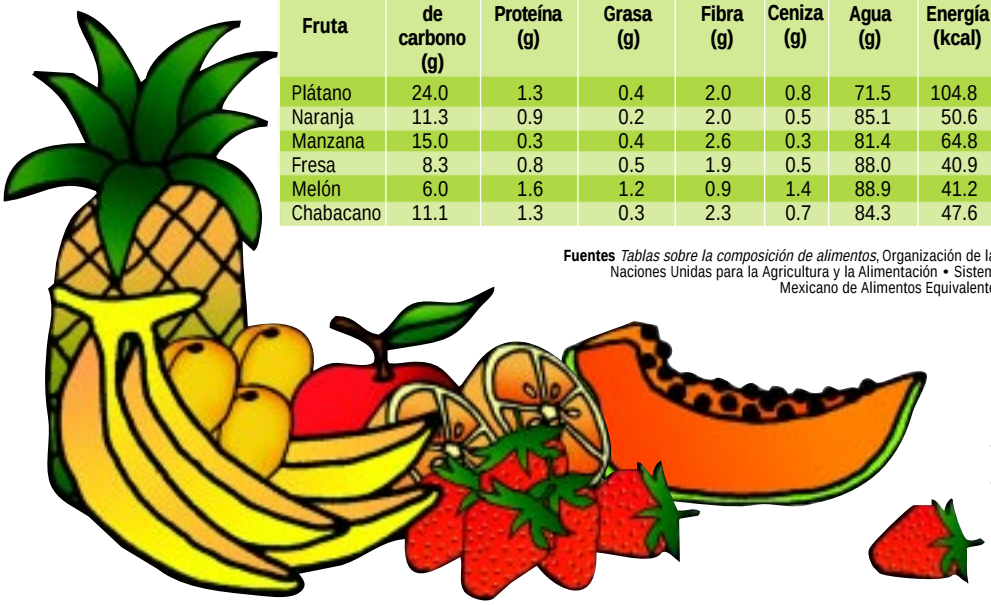


Ilustración Mónica Miranda

Fruta	Recomendaciones de compra
Manzana	Las mejores (frescas y jugosas) son las de cáscara más brillante, textura dura y fuerte aroma.
Naranja	Deben tener cáscara lustrosa, con apariencia fresca y no oler a fermentado.
Papaya	El color dorado y uniforme, junto con una textura que cede ligeramente al presionarla con los dedos, es un signo característico de una papaya dulce.
Plátano	Los mejores son de color amarillo pálido, sin manchas cafés ni zonas blandas y que están bien sujetos a la penca.
Piña	Las hojas de la "corona" deben ser verdes y desprenderse con facilidad. No compre piñas con la cáscara manchada o húmeda.
Sandía	Entre más amplio es su ombligo (extremo del tallo) está más madura. Será más jugosa si al golpearla con los nudillos suena hueca.

Foto Archivo

otras cosas, evita el escorbuto (trastorno que se caracteriza por debilidad, acompañada de ulceraciones y pérdida de dientes) que ataca a las encías, piel y membranas mucosas.

- Hay frutas muy altas en potasio (plátano, kiwi, naranja, mandarina, mango, melón, papaya, sandía y todas las frutas deshidratadas, entre otras).
- El magnesio, presente en algunas frutas como el plátano, tamarindo y tuna, es esencial para el metabolismo humano. La deficiencia de magnesio entre los grupos que padecen desnutrición produce temblores y convulsiones.
- El hierro que es necesario para la formación de la hemoglobina (pigmento de los glóbulos rojos de la sangre responsables de transportar el oxígeno) se encuentra en frutos como la ciruela, durazno, granada y mamey.

En fin, las frutas representan un inagotable abanico de sabores, aromas y colores que además nos proporcionan buena parte de los nutrimentos que nuestro cuerpo necesita.

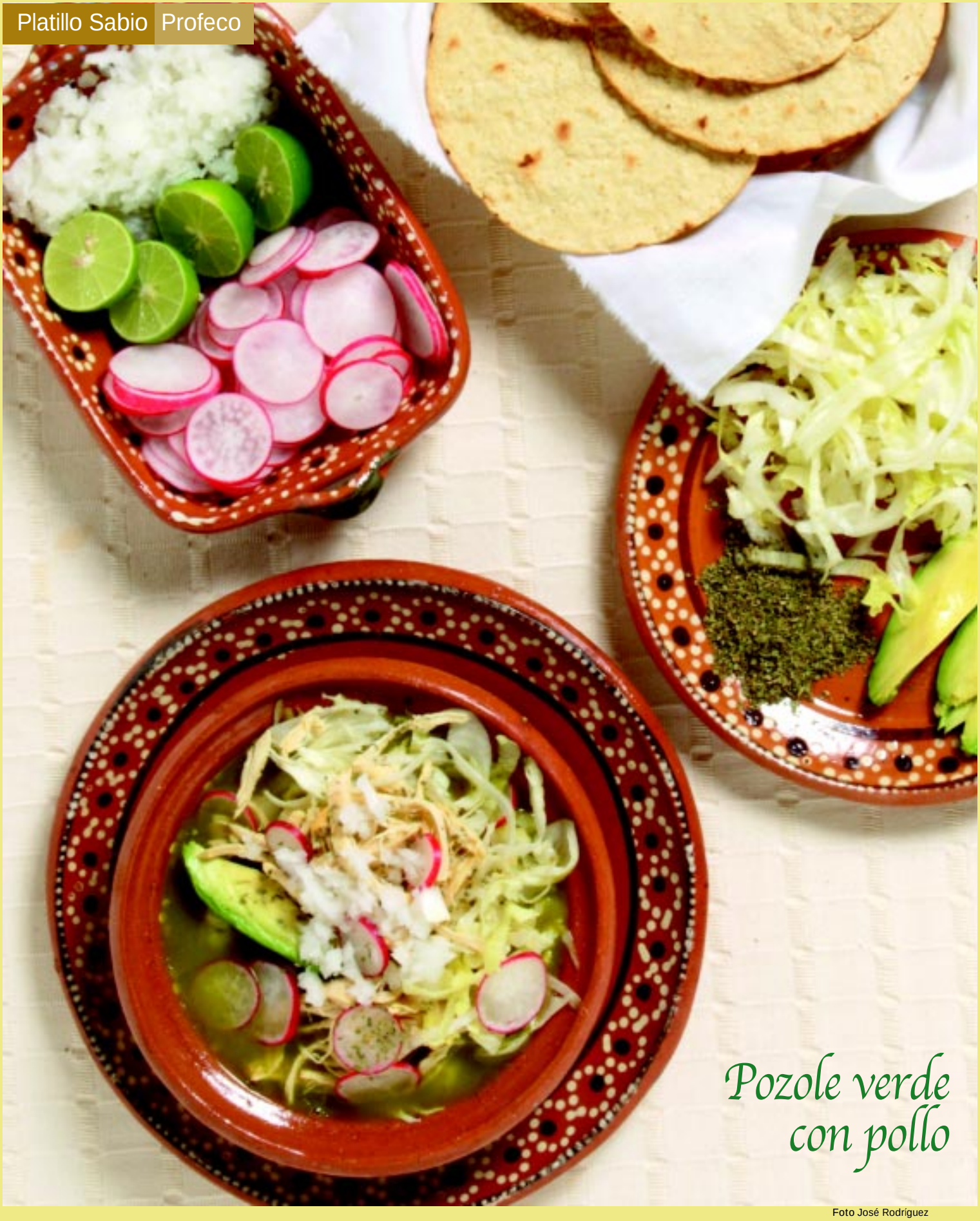
Al momento de comer frutas casi no existen restricciones, aunque nunca está de más consultar a su médico o a un nutriólogo si sospecha que el consumo de ciertas frutas puede afectar su salud (vea recuadro "El fruto prohibido").

Mes	Frutas
Enero y febrero	Aguacate, caña, chicozapote, chirimoya, coco, fresa, granada china, guanábana, guayaba, jícama, lima, limón, mamey, mandarina, naranja, papaya, piña, plátano, tejocote, toronja, tamarindo, uva y zapote negro.
Marzo y abril	Aguacate, coco, chicozapote, fresa, guanábana, limón, mamey, mango, melón, naranja, papaya, piña, pitahaya, plátano, sandía, toronja, tamarindo y kiwi.
Mayo y junio	Chabacano, ciruela (roja y amarilla), durazno, granada roja, higo, kiwi, limón, mamey, mango, melón, papaya, pera, piña, pitahaya, plátano y sandia y uva.
Julio y agosto	Capulín, chabacano, ciruela (roja y amarilla), dátil, durazno, granada roja, higo, limón, mango, manzana, melón, membrillo, papaya, pera, perón, piña, plátano, sandía, tuna y uva.
Septiembre y octubre	Capulín, chabacano, chirimoya, dátil, durazno, granada roja, guayaba, lima, limón, mango, manzana, naranja, melón, membrillo, nuez de castilla, papaya, pera, perón, plátano, sandia, tejocote, toronja, tuna y uva.
Noviembre y diciembre	Aguacate, caña, chicozapote, chirimoya, dátil, fresa, granada china, guayaba, jícama, lima, limón, mandarina, naranja, nuez de castilla, plátano, tamarindo, tejocote, toronja y zapote negro.

Recomendaciones de consumo

1. Es conveniente consumir las frutas en los dos o tres días posteriores a la compra, para aprovechar al máximo su potencial nutrimental. Ya de por sí el contenido de vitaminas se afecta durante la cosecha, transporte y almacenaje.
2. Disfrute de sus frutas al momento mismo de abrirlas o cortarlas. Tanto el calor como el aire destruyen importantes vitaminas (en especial la vitamina C es susceptible a oxidarse).
3. Las frutas se pueden consumir crudas, cocidas, enlatadas o conservadas mediante distintas preparaciones; sin embargo, está de más decir que la forma ideal de consumirlas es crudas. Los métodos de procesamiento y cocción de los frutos preparados disminuyen su aporte nutrimental.
4. Si la piel o cáscara es comestible, es mejor no pelarlas (lavándolas bien) para obtener un buen aporte de fibra.
5. No olvide que resulta más barato consumir las frutas de la estación, además de que siempre estarán más frescas.
6. Al preparar las frutas, recuerde lavarse las manos, cuidar que los utensilios que emplee estén limpios y, por supuesto, no olvide lavar muy bien todas las frutas.

Fuentes Gabriela Noriega, licenciada en nutrición y ciencias de los alimentos, certificada por el Colegio Mexicano de Nutriólogos • R. B. Duckworth, *Frutas y vegetales*, Editorial Acribia, España, 1968 • "Carga Mundial de morbilidad atribuible al bajo consumo de frutas y verduras: implicaciones para la estrategia mundial sobre régimen alimentario", estudio publicado en el boletín de febrero del 2005 de la Organización Mundial de la Salud (OMS) • *El sector alimentario en México*, INEGI, México, 2004 • Felipe Torres Torres y Yolanda Trápaga Delfín, *La alimentación de los mexicanos en la alborada del tercer milenio*, UNAM, Instituto de Investigaciones Económicas, México, 2001



Pozole verde con pollo

Foto José Rodríguez

Dime dónde compras...
y te diré cuánto ahorras

Quién es quién en los precios

El servicio que le ayuda a comprar mejor

Captamos semanalmente los precios de cientos de productos en una amplia red de establecimientos en 23 ciudades del país, para que usted pueda comprar mejor.

Consulte la información de Quién es Quién en los Precios:

- En el Teléfono del Consumidor: 01-800-468-8722
- Visitando nuestra página electrónica: www.profeco.gob.mx
- Solicitando un folleto gratuito en las delegaciones **Profeco** del área metropolitana
- Además, con nuestro nuevo Sistema Interactivo, en Internet, arme su canasta básica y vea en qué establecimiento de la Ciudad de México ahorrará más.

Para ahorrar y comprar mejor,
¡compare precios!

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

Invierta su dinero

Por Adriana Hernández Uresti

Foto Archivo

Aunque hoy por hoy las opciones más conocidas y utilizadas para manejar e invertir el ahorro familiar son las cuentas bancarias porque ofrecen muchas ventajas al momento de manejar el dinero (como la seguridad y la disponibilidad), en el terreno de las ganancias dejan mucho que desear. Conozca de qué otras formas puede sacarle más jugo a su dinero.

Lo primero en el incierto (y para muchos desconocido) camino de las inversiones es definir la meta económica e identificar el plazo en el que es posible alcanzarla: corto (pagar una maestría, irse de vacaciones, vivir solo), mediano (juntar el enganche para un departamento, abrir un negocio, comprar un coche) o largo (adquirir una casa, asegurar los estudios de los hijos, un retiro digno).

Una vez definida la meta, lo siguiente es que usted conozca su perfil como inversionista, determinado por la tolerancia y actitud que asuma ante el riesgo. En términos generales, existen tres tipos:

Conservador. Prefiere las cuentas más "seguras", aunque para ello tenga que sacrificar posibles ganancias.

Moderado. Valora la seguridad de algunos instrumentos, pero está dispuesto a arriesgar una pequeña parte de sus ahorros (de 10% a 20%) en opciones más atractivas.

Agresivo. Su prioridad son los rendimientos y para obtenerlos está dispuesto a correr grandes riesgos.

El perfil del inversionista está íntimamente relacionado con su personalidad, pero también con su edad; no es lo mismo arriesgar una cantidad importante de dinero a los 30 años, cuando se es económicamente productivo y capaz de recuperar una pérdida (con el tiempo y trabajo), que tener 65 o 70 años, cuando el desempeño económico es menor o nulo y una merma considerable en el ahorro significaría poner en riesgo un retiro digno.

EL ABC

Todas las inversiones tienen cuatro variables:

Rendimiento. Es la ganancia que se obtiene por depositar el dinero en algún instrumento y renunciar a su uso durante un tiempo; se expresa en porcentaje y está determinado por el plazo y el riesgo.

Plazo. Es el tiempo que la inversión necesita para "madurar" y dar sus frutos (la regla es que a mayor plazo mejores son los rendimientos).

Riesgo. Es la posibilidad de perder capital, y

Liquidez. Es la facilidad con la cual la inversión puede convertirse en dinero, es decir, cada cuándo usted puede disponer de sus ahorros.

Ahora que ya conoce las características de cualquier instrumento pregúntese qué es lo más importante de acuerdo con sus necesidades de flujo de dinero. Por ejemplo, si usted recibe un sueldo de manera regular quizá pueda destinar parte de sus ahorros a una inversión de largo plazo; pero si usted es un pequeño empresario que necesita un "colchón" para hacer frente a cualquier urgencia o retraso en los pagos de sus clientes, es más importante la liquidez que el rendimiento, por lo que le conviene una opción de corto plazo, que le permitirá disponer de sus ahorros en cualquier momento.

La regla de oro al momento de invertir es la diversificación; es decir, no poner "todos los huevos en la misma canasta". Distribuir nuestro dinero entre opciones distintas permite que si uno de los instrumentos tiene un desempeño desfavorable, éste se nivele con las ganancias de otros. No hay manera de saber qué cuenta ganará más, los intereses obtenidos en años anteriores (que tanto presumen algunas instituciones) sólo son un indicador del comportamiento histórico, de lo que ha pasado, pero de niguna manera garantizan el desempeño del instrumento de inversión en el futuro.

La regla de oro al momento de invertir es la diversificación; es decir, no poner "todos los huevos en la misma canasta".

Las clásicas

Los productos bancarios son los más conocidos y por años fueron la única opción accesible a muchos bolsillos:

Cuentas de ahorro. Operan como depósitos a la vista, es decir, el dinero puede ser retirado en el momento en que el cliente lo desee. El monto mínimo promedio de apertura varía en-

Inflación e inversión

La inflación se define como la tasa promedio a que se incrementan los precios de los productos en determinado periodo, lo que deteriora la capacidad de compra de las personas. Por dar un ejemplo, si en enero un par de zapatos costaba $500 y en abril cuesta $550, significa que su precio se incrementó 10% en tres meses.

En el día a día esto significa que la misma cantidad de dinero alcanza para menos productos. La inflación también es uno de los principales indicadores de los mercados financieros, punto de referencia obligado en materia de ganancias: si una inversión paga 5% de interés anual y la inflación acumulada en el mismo periodo es de 7%, entonces ese instrumento no está haciendo crecer el dinero, al contrario, está provocando una pérdida en el poder adquisitivo. Es muy importante que usted conozca los reportes de inflación y compare su crecimiento con la tasa de interés que le están pagando por su dinero, pues puede estar perdiendo valor real.

La regla aquí es invertir en UDIs, pero no pedir préstamos en estas unidades porque si sube la inflación se aumenta en la misma medida el dinero a pagar y la deuda crece, a veces sin control.

tre $500 y $2 mil, y hay dos modalidades, la individual y la de pago por nómina (en ésta no es obligatorio tener un saldo mínimo, pero no genera intereses).

Las ventajas de esta inversión son la liquidez diaria, a través de cajeros o en ventanilla; la seguridad del dinero (prácticamente no hay riesgo de pérdida), la posibilidad de pagar con la tarjeta de débito en muchos establecimientos, así como las funciones paralelas (pago de servicios, transferencias electrónicas o vía telefónica).

Por otro lado, su "talón de Aquiles" es que los intereses pagados suelen ser los más bajos del mercado y el rendimiento en términos reales es negativo, pues el dinero pierde poder de compra (vea el recuadro "Por las nubes").

Otro aspecto a considerar es el cobro anual por manejo de cuenta, por no cumplir con el saldo mínimo requerido (esto último en el caso de la modalidad individual), por uso de cajeros automáticos y por transacciones en ventanilla. Por ejemplo, hay personas que acostumbran usar todos los días el cajero, lo que podría estarles costando más de $100 al mes; quizá suene poco, pero al año esto representa más de $1,200.

Cuenta de cheques. Opera de manera similar a las cuentas de ahorro, con la variante de que requiere un monto mayor para abrirla y el dinero puede ser retirado a través de cheques. Hay instituciones que determinan un número de cheques gratuitos y a partir de ahí cobran por cada uno; con otras la expedición es gratuita. Aunque la tasa de interés es más alta que en una cuenta de ahorro, la inversión es mayor (5 mil pesos en promedio) y el rendimiento en términos reales sigue siendo negativo por efectos de la inflación.

Pagarés a plazos. El ahorrador le "presta" al banco su dinero por un plazo de 7, 28, 90, 180 y 360 días a cambio de recibir, al término del periodo, el capital más un interés fijo determinado al momento de firmar el contrato. La ganancia será mayor mientras la cantidad invertida y el plazo también lo sean (con este instrumento se sacrifica la liquidez en pro de la ganancia). El pagaré bancario puede estar en pesos o en Unidades de Inversión (UDIs); estas últimas son más convenientes, pues con ellas no se pierde poder adquisitivo por efectos de la inflación.

Una de las desventajas de los pagarés es que los montos de inversión a veces son muy altos y, comparados con otros instrumentos que piden menos dinero, no resultan tan rentables. La inversión mínima promedio es de $5 mil.

Certificados de depósito (cedes). Funcionan igual que un pagaré a plazo; la diferencia consiste en que puede ser intercambiable, por lo que el inversionista puede disponer de su dinero incluso antes de la fecha de vencimiento. Se requieren altos montos de inversión (millones) para tener ganancias superiores a la inflación.

Después de lo anterior, quizá usted se pregunte: "¿me conviene o no tener dinero en el banco?" La respuesta es sí, pero sólo la parte destinada a los gastos mensuales, por los beneficios en el manejo del dinero. El resto de los ingresos, ésos que no necesita para vivir cotidianamente, es mejor tenerlos en otros instrumentos que ofrezcan mejores rendimientos, como los fondos de inversión.

Los fondos... con mucha tela de dónde cortar

Las Sociedades o Fondos de Inversión captan, invierten y administran los recursos de pequeños, medianos y grandes ahorradores, con la ventaja de que un grupo de expertos decide dónde invertir el capital recabado

En los últimos años los fondos han tenido gran demanda porque suelen pagar rendimientos superiores a la inflación y el monto mínimo de apertura va desde los 10 mil pesos.

para tener las mejores ganancias con el menor riesgo posible; éstos arman canastas de inversión a la medida de cada persona, de acuerdo con su perfil, necesidad de liquidez, capacidad de ahorro y objetivos a alcanzar. Son una opción accesible para participar de manera indirecta tanto en el mercado de acciones como en el de títulos de deuda, donde tradicionalmente se solicitan montos de inversión muy elevados (millones) y se requiere tener conocimiento del mercado para poder elegir.

En los últimos años los fondos han tenido gran demanda porque suelen pagar rendimientos superiores a la inflación y el monto mínimo de apertura va desde los 10 mil pesos. Estas instituciones están reguladas y supervisadas por las autoridades del sector financiero, en particular por la Secretaría de Hacienda y Crédito Público (SHCP), así como por la Comisión Nacional Bancaria y de Valores (CNBV).

En México existen más de 30 operadoras, que juntas ofrecen más de 400 fondos para invertir. Por el tipo de instrumentos que manejan los fondos se dividen en dos:

De deuda. Implican un menor riesgo aunque no están exentos de éste. Se componen por títulos de deuda emitidos por el Gobierno Federal, instituciones financieras o empresas, que pagan una tasa de interés en un periodo establecido a cambio del dinero que reciben.

Hay dos caminos para invertir en ellos: uno es la manera directa, a través de los bancos (pagarés, cetes o bonos) y casas de bolsa, con el inconveniente de que los montos requeridos son elevados (en promedio, $500 mil). El otro, es mediante los fondos de inversión, donde las ventajas son que el capital requerido es mucho menor ($10 mil), así, la natural diversificación permite que el dinero esté repartido en más de un instrumento por lo que el riesgo de pérdidas disminuye, y las operadoras son las que seleccionan los títulos a los que se apostará.

De renta variable. No ofrecen ganancias fijas porque su rentabilidad depende del comportamiento (alza o baja) del precio de las acciones que integran el portafolios de inversión. Conviene invertir en ellos en periodos superiores a los dos o tres años para no sufrir su característica volatilidad.

La diversificación de los fondos (incluye acciones de varias empresas, de diferentes ramos) minimiza la posibilidad de pérdidas a largo plazo e incrementa su potencial de rentabilidad. Fueron una de las mejores inversiones durante 2003 y 2004, pero esto no garantiza su rentabilidad para 2005. A diferencia de los de deuda, los fondos de renta variable no cuentan con una calificación que permita identificar su nivel de riesgo. Aquí los indicadores son dos: qué parte de la empresa está en el mercado de acciones (a mayor porcentaje mayor es el riesgo) y a qué sector de la economía pertenece la firma (en determinadas etapas algunos sectores son más vulnerables que otros).

¿Cuál conviene?

El comité de administración de los fondos es el órgano responsable de aprobar la estrategia de inversión y darle seguimiento a los resultados; de este grupo de expertos depende el nivel de rendimiento. En el mercado están disponibles para todas las operadoras los mismos papeles (acciones o títulos de deuda), pero la mezcla, ponderación y el *timing* (el tiempo y oportunidad de compraventa) determinan la diferencia en rentabilidad entre fondos de igual clasificación u horizonte de inversión.

Además de variables como el rendimiento, riesgo, plazo y liquidez, con los fondos hay que considerar el horizonte de inversión, periodo recomendado por el comité de administración para invertir el dinero con miras a obtener la mejor rentabilidad; esto no afecta la liquidez que incluso puede ser diaria, pero al retirar el dinero antes del tiempo sugerido el cliente sacrifica ganancias. Otra variable es la consistencia, que indica qué tan constante ha sido la rentabilidad de un

Clasificación del riesgo

Para los fondos de deuda, hay empresas que califican los títulos de deuda de acuerdo con la calidad de los emisores y con la sensibilidad a los cambios del mercado (tasas de interés, tipo de cambio, actividad económica, etc.); a la primera se le asignan letras y a la segunda números. Estas calificaciones se publican diariamente en diarios especializados.

Foto Archivo

Calidad y administración de activos	Riesgo de mercado
AAA Sobresaliente	**1** Extremadamente baja sensibilidad
AA Alta	**2** Baja sensibilidad
A Buena	**3** Sensibilidad entre baja y moderada
BBB Aceptable	**4** Sensibilidad moderada
BB Baja	**5** Sensibilidad moderada a alta
B Mínima	**6** Alta sensibilidad
	7 Muy alta sensibilidad

La calificación no garantiza la rentabilidad, es un indicador para cuantificar el riesgo y evaluar su posible desempeño. Un inversionista con perfil conservador buscará fondos con calificación AAA/1 para disminuir el riesgo, aunque castigue un poco las ganancias; en cambio, uno más agresivo quizá prefiera un B/7, que es una inversión de alto riesgo, pero con rendimientos muy atractivos.

fondo a lo largo del tiempo (baja volatilidad), aunque esto no garantiza su comportamiento en el futuro.

Las desventajas de las operadoras de fondos son que no tienen tantas sucursales como los bancos; es necesario contar con una cuenta de ahorro o de cheques bancaria para hacer los retiros y depósitos, y no ofrecen ningún servicio adicional. Además, aunque hay fondos de liquidez diaria, para disponer del dinero es necesario solicitar el movimiento a los ejecutivos de la operadora vía telefónica, generalmente antes del medio día, y un olvido en este sentido puede dejar al cliente sin el dinero que necesitaba.

Si usted nunca ha invertido en fondos y tiene cierta desconfianza le recomendamos empezar poco a poco, es decir, con el mínimo requerido según la operadora que elija (vea el recuadro "Para todos los gustos"). Deje su dinero por lo menos un año, y al final de este periodo compare los rendimientos, así como el servicio recibido.

Existen también las empresas distribuidoras de fondos, autorizadas por la CNBV para promover los productos de diferentes operadoras y brindar asesoría a terceros, entre ellas están Más Fondos y Fondika.

Para todos los gustos.
Operadoras fondos de inversión

Nombre	Página web
Actinver	www.actinver.com.mx
Adición	www.aadicion.com.mx
Afirme	www.afirme.com.mx
Arkaw	ww.cbarka.com.mx
Banorte	www.banorte.com.mx
Boston Asset Management	www.bankboston.com.mx
BBVA Bancomer Gestión	www.bancomer.com
Finaccess	www.finaccess.com.mx
Finamex	www.finamex.com
GBM	www.gbm.com.mx
Gestión Santander	www.santander-serfin.com.mx
HSBC	www.hsbc.com.mx
Impulsora de Fondos Baname	xwww.banamex.com
Inbursa	www.inbursa.com.mx
ING Investment Management	www.ing.comercialamerica.com
Interacciones	www.interacciones.com
Interesa	www.interesa.com.mx
Invercap	www.invercap.com.mx
Invex	www.invex.com.mx
Ixe Fondos	www.ixe.com.mx
Lloyd	www.lloyd.com.mx
Monex	www.monex.com.mx
Mifel	www.mifel.com.mx
Multivalores	www.multivalores-operadora.com.mx
Nafinsa	www.nafin.com
Ofin	www.ofin.com.mx
Principal Genera	www.sigenera.com.mx
Prudential Financial	www.prudential.com.mx
Scotia Fondos	www.scotiabankinverlat.com
SEI-Compass Investments	www.seicompass.com.mx
Skandia	www.skandia.com.mx
Valmex	www.valmex.com.mx
Value	www.value.com.mx
Vanguardia	www.vanguardia.com.mx

Una variante de las sociedades de inversión son las Siefores (Sociedades de Inversión Especializadas en Fondos para el Retiro). Las personas inscritas en alguna Afore (Administradoras de Fondos para el Retiro) tienen la opción de hacer aportaciones voluntarias a su cuenta, independientemente de las que se hacen por ley. Hasta ahora los rendimientos de este ahorro han sido mayores que el de las cuentas bancarias tradicionales, lo que las convierte en una buena opción para invertir. La aportación mínima voluntaria es de $100 y el único inconveniente es que no se pueden hacer retiros antes de seis meses.

Ahorros chiquitos

Los montos mínimos que exigen los bancos o los fondos de inversión para abrir una cuenta dejan fuera a millones de mexicanos cuya capacidad de ahorro es baja. Pero ¿quién dijo que se necesita un gran capital para hacer crecer el dinero? El Banco del Ahorro Nacional y Servicios Financieros (Bansefi) y las cajas de ahorro son las mejores opciones de inversión para quienes no pueden comprobar ingresos (estudiantes, amas de casa, etcétera). Las ventajas de estos instrumentos son los bajos montos de inversión (desde $50) y que no cobran comisión por manejo del dinero, por lo que el capital no decrece; algunos pagan mejores tasas que las cuentas de ahorro bancarias y en otras el dinero acumulado sirve de garantía para conseguir préstamos.

Los montos mínimos que exigen los bancos o los fondos de inversión para abrir una cuenta dejan fuera a millones de mexicanos cuya capacidad de ahorro es baja.

Bansefi. Tiene presencia en todos los estados, con más de 550 sucursales. Aunque la ley ya lo contempla, Bansefi aún no ofrece el uso de tarjeta de débito ni permite el pago de servicios. Las siguientes son algunas de sus opciones de ahorro:

- Cuentahorro. Se abre con $50 y las aportaciones pueden ser desde $30.

Foto Archivo

Antes de ingresar a una caja de ahorro le recomendamos investigar un poco su historia, cuándo fue fundada, si no ha tenido desfalcos a lo largo de los años y a qué federación está afiliada para garantizar que sea una sociedad seria.

Paga una tasa variable semanal, según el monto ahorrado, y una sobretasa antiinflación si el saldo se incrementa por lo menos $50 al mes. El dinero siempre está disponible, los cuentahabientes participan en sorteos mensuales y cuentan con un seguro de vida.

- Tandahorro. El monto de apertura y depósito mínimo al mes es de $50. A diferencia de la cuentahorro, el dinero no está disponible y sólo se entrega al final del plazo elegido, que puede ser de 1 hasta 36 meses. El interés pagado es variable con ajuste a la inflación. También se participa en sorteos mensuales y se cuenta con un seguro de vida.
- Ahorro para la vivienda. Se abre con $50, y su atractivo es que el ahorro sirve para acceder a un crédito de vivienda, ya sea para empleados afiliados al Infonavit o trabajadores independientes.

Cajas de ahorro populares. Son organizaciones financieras creadas por una comunidad con el fin de reunir dinero de los socios y hacerles préstamos con una tasa de interés muy baja, sin otro requisito que pertenecer a la asociación; en estos casos, el ahorro se toma como aval para otorgar el crédito.

En nuestro país existen desde 1951 con diferentes denominaciones: cajas populares, cajas solidarias, cooperativas de ahorro y préstamo, sociedades de ahorro y préstamo, entre otros. Estas entidades de ahorro se rigen bajo la Ley de Ahorro y Crédito Popular (LACP) y se agrupan en federaciones regionales, que a su vez lo hacen en confederaciones; son estas últimas las que están en contacto con la CNBV.

Antes de ingresar a una caja de ahorro le recomendamos investigar un poco su historia, cuándo fue fundada, si no ha tenido desfalcos a través de los años y a qué federación está afiliada para garantizar que sea una sociedad seria. Puede buscar información en www.comacrep.org.mx.

El principal inconveniente de éstas es la falta de supervisión, porque las reglas de operación y el buen funcionamiento dependen de la persona que la organiza, por lo que el riesgo de pérdida es latente y hay que tener precauciones antes de ingresar a una. Aquí la confianza es lo fundamental y si usted está interesado en formar parte de una, la recomendación es que conozca de cerca a quienes par-

Foto Archivo

Reglas de oro

Red de variables. No es conveniente elegir una inversión por sólo una de sus características (el interés, por ejemplo); hay que evaluar las diferentes variables.

Diversificar. Invertir el dinero en diferentes opciones para evitar pérdidas considerables.

Pensar a largo plazo. El mejor aliado de cualquier inversión es el tiempo. Mientras más pronto comencemos a ahorrar e invertir, nuestro dinero empezará a crecer más.

El valor de las cantidades pequeñas. No se necesitan miles de pesos para empezar a invertir; de hecho los rendimientos pueden ser mejores si se deposita el dinero en pequeñas cantidades, porque se nivelan las posibles variaciones (pérdidas-ganancias) a través de los meses.

Las tandas no son una buena opción de inversión, pues no generan ningún tipo de interés e incluso el dinero puede perder valor por efectos de la inflación o pago incompleto de la tanda.

Foto Archivo

ticipan. Otra desventaja es que sólo se puede disponer del dinero una vez al año, cuando se "entrega la caja". Cualquier anomalía puede denunciarse ante la Condusef, en el sitio electrónico (www.condusef.gob.mx).

Entre las ventajas de estas cajas están que cada persona decide cuánto abona a partir de una cuota mínima que puede ser de $50 o $100 a la quincena, según la organización; es posible pedir préstamos con un interés mucho más bajo que el de los bancos y en algunas ocasiones los rendimientos superan incluso a los de algunos fondos (15% anual).

Tandas. No son una buena opción de inversión, pues no generan ningún tipo de interés e incluso el dinero puede perder valor por efectos de la inflación o debido al pago incompleto de la tanda.

Existen dos maneras más frecuentes en las que se puede defraudar a la gente con una tanda.

Una de ellas es cuando la aportación se entrega cada semana, y la tanda del mes a cuatro números; hay meses que tienen cinco semanas y el dinero de la quinta se lo queda el organizador.

La otra es cuando el organizador no da sus aportaciones y sí reciba tanda completa, ¿cómo?, agregando un número extra: en lugar de repartir 10 números hay 11, pero el día que entrega la tanda la da incompleta argumentando que con la cuota que "le tocaba dar a quien recibe el dinero" se completa la suma.

¿Dónde poner los huevos?

Foto Archivo

Hasta ahora hemos utilizado los términos ahorro e inversión como sinónimos. Vale la pena hacer un alto y diferenciar los instrumentos que nos permiten reunir un capital (ahorro) de aquellos que sirven para incrementarlo (inversión). No hay una división tajante, pues una misma herramienta puede servir para ambos fines, según veremos con algunos ejemplos. El uso combinado de las diferentes cuentas puede ofrecer interesantes ventajas.

De $0 a $1,000. Si usted es de las personas que dejaron morir su "cochinito" de inanición, pueden empezar por abrir una cuenta de ahorro popular en Bansefi, en Banco Azteca con la opción de Guardadito, o entrar a una caja de ahorro (pero recuerde que en ésta la liquidez es anual). Si ahorra $50 a la quincena, en un año tendrá $1,200 más los intereses generados. Por ejemplo, en Bansefi éstos podrían ser de 4% anual ($48); en Guardadito de 8% ($96), y en una caja de ahorro de hasta 10% ($120).

Si estos mismos 50 pesos quincenales los hubiera ahorrado en una tanda, no tendría ninguna ganancia, sólo sus $1,200.

De $1,001 a $5 mil. Tomando la inversión en Bansefi como ejemplo, con esos $1,248 ahorrados a lo largo de un año usted podría abrir una cuenta de ahorros en el banco si quiere hacer uso de sus servicios adicionales (cajeros automáticos, pagos de servicio, banca en línea y por teléfono). Si lo que desea es que su dinero siga creciendo, podría dejarlo en Bansefi; si usted no hace ningún retiro y sigue aportando $50 a la quincena, en dos años tendrá un capital de $2,448 (resultado de sumar los $1,248 más $1,200). Con un pago mínimo de 4% de interés anual ($98), acumularía $2,546 al final del segundo año.

Si usted eligió como instrumento la caja de ahorro y no necesita los $1,320 a corto o mediano plazo, puede invertirlos en una cuenta de ahorro popular, o mejor aún, combinar este capital con "aportaciones frescas" para incrementar el dinero destinado a la caja de ahorro, si decide continuar el segundo año. Esta combinación es la que mejores ganancias ofrece. ¿Cómo? Usted ya tiene una capacidad de ahorro de $50 a la quincena. Si toma una cantidad similar de lo ya acumulado (los $1,320) podrá incrementar su cuota a $100 quincenales sin afectar de manera directa sus ingresos; al final del año reuniría $2,400, más un interés de 10% ($240) y unos pocos pesos que genere el dinero en la cuenta de Bansefi. Si no requiere de liquidez, puede seguir con esta estrategia hasta llegar a los $5 mil.

De $5,001 a $10 mil. Las cuentas de ahorro o cheques bancarias son una buena opción para manejar el dinero que se necesita de manera cotidiana. Es recomendable tener dos cuentas, para que en una deposite el dinero necesario para sus gastos mensuales y en la otra maneje los ahorros, con la premisa de que no los tocará, a menos de que sea indispensable. Es conveniente combinarlas con cajas de ahorro o inversiones a plazo, empleando el dinero que no necesita utilizar en un año.

Otra opción es guardar el ahorro mensual en su cuenta Afore, a través de depósitos voluntarios, así se evitará el cobro por manejo de una segunda cuenta y tendrá mejores rendimientos, con la limitante de no poder utilizar el dinero los primeros seis meses. Cuando reúna $10 mil es tiempo de emigrar.

De $10,001 a $100 mil. La mejor opción son los fondos de inversión por el monto que piden y el interés que pagan. Existen más de 35 operadoras; revise en sus páginas web los productos que tienen, elija el que más convenga a sus necesidades y solicite que un ejecutivo lo visite para que le explique con mayor detalle los fondos que manejan, de acuerdo con el monto, liquidez, riesgo, interés, consistencia y horizonte de inversión.

Puede tener su cuenta en fondos y mantener la de ahorro o cheques, así distribuirá sus ingresos con más orden: gasto mensual en una, y ahorro en otra (puede ser en la Afore). Cuando reúna 2 mil o 5 mil más transfiéralos a su canasta de fondos (tenga cuidado siempre de mantener el mínimo que pide el banco para no penalizarlo). No espere a acumular otros $10 mil, porque estaría perdiendo intereses.

De $100,001 a $500 mil. Los fondos de inversión siguen siendo la mejor opción. La recomendación aquí es mantener la comunicación con el ejecutivo de cuenta por si tiene alguna sugerencia para incrementar las ganancias.

Foto Miguel Domínguez

Invertir: algo más que dinero

A manera de conclusión de todo lo anterior, valdría recordar que en México tenemos la arraigada costumbre de comprar a plazos, desde electrodomésticos hasta casas, pagando por los productos el doble o triple de su valor. Cambiar este paradigma permitiría a las personas y familias recabar una riqueza con la que podrían alcanzar sus metas materiales en un tiempo menor al estimado.

El principal argumento para utilizar el crédito, que por supuesto tiene sus ventajas, es que de otra manera sería imposible ahorrar y comprar los bienes o servicios que se necesitan. La pregunta aquí es: ¿Por qué no pagarse mejor a uno mismo, a través del ahorro, esos pequeños montos durante un periodo y reunir la cantidad necesaria para adquirir los objetos, con la gran ventaja de poder incrementar el monto final por el pago de intereses?

Cierto, es difícil aplicar este esquema en metas a largo plazo (como una casa), pero entonces convendría reunir a través del ahorro-inversión la mayor cantidad de dinero en un periodo de cinco años, por ejemplo, para que el enganche y los intereses sean menores.

Así las cosas, ¿qué espera para empezar a ahorrar y, un poco después, para empezar a invertir?

Fuentes Sociedades de inversión, Bolsa Mexicana de Valores, 1999 • Inducción al mercado de valores, Asociación Mexicana de Intermediarios Bursátiles, 1998 • *La guía del dinero 2005. Más de 500 formas de crecer tu dinero*, Editorial Premiere • www.condusef.gob.mx • Información proporcionada por María Eugenia Castillo, directora de capital intelectual de Skandia, operadora de fondos

Derechos de los NO fumadores

El derecho de los fumadores termina en donde comienza el de las personas que han tomado la decisión de no fumar, lo que también significa el derecho a no inhalar el humo del tabaco…

Por Alejandra Sánchez y Gabriela Castro

Constantemente se informa a la población sobre los daños a la salud relacionados con el tabaquismo, enfermedad que en nuestro país representa uno de los problemas de salud pública más graves. Se estima que en México hay 16.4 millones de fumadores, y aunque podría suponerse que el resto no fuman, las personas expuestas al humo (fumadores pasivos) suman 48 millones.

"La problemática del tabaquismo va más allá de los fumadores, pues existe un número importante de personas que fuman involuntariamente", explica el doctor Rafael Camacho Solís, vocal ejecutivo adjunto del Programa contra el Tabaquismo del Consejo Nacional contra las Adicciones. "La gente que fuma no sólo se afecta a sí misma sino que expone al humo del tabaco a las personas que la rodean, ya sea sus compañeros de trabajo, de mesa, a su pareja y a sus hijos".

La industria tabacalera, los fumadores y numerosos grupos que no desean ver afectados sus intereses, niegan el daño que causa a los no fumadores la exposición al humo del tabaco; sin embargo, pese a que éste se dispersa en un volumen de aire mayor, contiene las mismas 4,000 sustancias tóxicas, adictivas y cancerígenas que inhalan los fumadores.

Conocer para exigir

Desde 1984, año en que entró en vigor la Ley General de Salud, fueron contempladas algunas medidas de protección a la salud, tanto de fumadores como de no fumadores. Sin embargo, debido al creciente número de fumadores activos, las autoridades sanitarias se percataron de la urgente necesidad de establecer medidas más estrictas.

El 31 de mayo del 2000 se modificó el artículo 188, fracción II de la Ley General de Salud, con el fin de establecer la prohibición de fumar en edificios públicos federales, en los que se debe destinar un área específica para fumadores y no afectar a quienes no lo hacen. Esta modificación fue reforzada con la publicación del Reglamento sobre Consumo de Tabaco el 27 de julio del 2000, donde se hace hincapié en los efectos dañinos del tabaco, la importancia de la prevención del tabaquismo y el derecho

de lo no fumadores a no estar expuestos al humo del cigarro.

Para el doctor Rafael Camacho, encargado de la División de Bienestar Social del Instituto Mexicano del Seguro Social, "lo anterior adquiere mayor sentido cuando hemos comprobado que al prohibir que se fume, por ejemplo en las oficinas gubernamentales o en los lugares donde se prestan servicios federales, como es el caso de los aeropuertos, los fumadores consumen menos tabaco, ya sea por flojera de salirse del edificio o por tener que hacerlo solos".

¿Área de fumar o no fumar?

El Reglamento sobre Consumo de Tabaco señala en su artículo 3, inciso I, el derecho de las personas no fumadoras a no estar expuestas al humo del tabaco en los sitios cerrados que comparten con fumadores.

El Reglamento prohíbe fumar en edificios públicos propiedad de la Federación y en dependencias en las que se presten servicios públicos de carácter federal, así como en unidades hospitalarias y clínicas de los sectores público, social y privado que constituyen el Sistema Nacional de Salud. Las personas que incumplan con el Reglamento anterior serán sancionadas con apercibimiento y cuando se trate de reincidencia por tercera ocasión y sucesivas, con multa económica de una a cinco veces el salario mínimo general vigente en la zona económica de que se trate.

Por su parte, de la Ley para la Protección de la Salud de los No Fumadores del Distrito Federal (publicada en la Gaceta Oficial del Distrito Federal el 29 de enero del 2004) señala que en locales cerrados y establecimientos en los que se expendan al público alimentos para su consumo, los propietarios, poseedores o responsables del negocio de que se trate deberán delimitar secciones reservadas para no fumadores de acuerdo con la demanda de los usuarios, las cuales no podrán ser menores al 30% de los lugares con que cuente el establecimiento. La sección para fumadores deberá estar aislada de las áreas de no fumadores o contar con los equipos que garanticen que el humo no se filtre a las áreas de no fumadores, además de tener ventilación hacia el exterior.

Los propietarios, poseedores o responsables de los locales cerrados vigilarán que en las secciones señaladas no haya personas fumando; en caso de haberlas deberán exhortarlas a dejar de fumar o a cambiarse a la sección indicada. En caso de no hacerlo podrán negarle sus servicios al infractor. Si éste persiste en su conducta deberán dar aviso a la policía a fin de que pongan al infractor a disposición del juez cívico competente.

La violación de estos infractores a las disposiciones será considerada falta administrativa y dará lugar a la imposición de una sanción económica equivalente a diez días de salario mínimo diario general vigente, y en caso de existir reincidencia, a un arresto por 36 horas.

A pesar de lo anterior, el doctor Rafael Camacho considera que"aún falta mucho por hacer: a veces los propietarios de los lugares cerrados se niegan a'molestar' a sus clientes para no perderlos, aunque hay casos comprobados en que han ganado clientes no fumadores".

Qué hacer

Cada uno de nosotros es responsable de nuestra salud. Denuncie a quien incumpla con las disposiciones.

Si alguien falta al Reglamento sobre Consumo de Tabaco, el Sistema Virtual de Información del Consejo Nacional contra las Adicciones (Conadic) recibe su queja en www.salud.gob.mx/unidades/conadic, misma que canaliza a la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios para su atención.

También puede escribir al correo: quejatabaco@mail.salud.gob.mx.

En cuanto a la no observancia de la Ley para la Protección de la Salud de los No Fumadores del Distrito Federal, usted puede manifestar su queja a través del correo electrónico cecadistritofederal@salud.gob.mx.

La vida se hace humo

- La Organización Mundial de la Salud estima que 30% de los adultos de la población mundial son fumadores; de éstos, 3.5 millones fallecen al año, lo que significa que cada minuto fallecen siete personas por enfermedades relacionadas con el tabaquismo.
- En México, se estima que más de 44 mil personas mueren al año por enfermedades relacionadas con el tabaquismo.

Foto Archivo

Fuentes Entrevista con el doctor Rafael Camacho Solís, encargado de la División de Bienestar Social del Instituto Mexicano del Seguro Social y vocal ejecutivo adjunto del Programa contra el Tabaquismo del Consejo Nacional contra las Adicciones • Entrevista con la licenciada Norma Ibáñez Hernández, jefa del Departamento de Normatividad del Consejo Nacional contra las Adicciones • Ley para la Protección de la Salud de los No Fumadores del Distrito Federal • Reglamento sobre consumo de Tabaco

Ilustración Mónica Miranda

Biodiversidad

¿Qué es eso?

México es un país megadiverso, es decir, está entre los países más ricos en cuanto a paisajes y especies vegetales y animales... ¿Qué significa todo esto? Significa que tú, como mexicano, debes conocer, disfrutar y proteger este invaluable tesoro.

Por Luis Amador

Si echas un vistazo a tu alrededor, te darás cuenta de que en la tierra, el aire y el agua existen un sinnúmero de seres vivos, ya sea vegetales o animales, los cuales pueden ser tan grandes como una ballena o tan pequeños como una hormiga, sin contar aquellos que no puedes ver a simple vista, como las bacterias y las algas azules.

¿Sabías que hasta el momento los científicos han registrado cerca de 1 millón 750 mil especies diferentes de seres vivos en la Tierra? (Nosotros, los humanos, somos una especie; los tigres de Bengala son otra especie; otra más son los árboles llamados eucaliptos; otra es el trigo...) Sin embargo, los científicos piensan que este número puede ser ¡cincuenta veces superior! ¿Te imaginas entonces cuántas especies no conocemos aún?

Nuestro orgullo

Pues para que te sientas orgulloso, México ocupa el tercer lugar a nivel mundial entre los países con mayor biodiversidad, es decir, en nuestro país viven ¡al menos el 10% de todas las especies vivientes de la Tierra! Por ejemplo, en el caso de las plantas, México cuenta con 26,000 especies, de las cuales alrededor de mil son **endémicas**, es decir, son exclusivas de nuestra tierra, como es el caso de algunas especies de pinos, orquídeas y cactus. En cuanto a especies animales, somos el primer lugar en variedad de reptiles (700 especies), el segundo en mamíferos (490) y el cuarto en anfibios (290 especies).

Ahora bien, miles de especies de plantas y animales, visibles a simple vista o microscópicas, viven en zonas geográficas muy bien definidas, como desiertos, bosques, selvas, playas, manglares y arrecifes; a estas zonas se les llama **ecosistemas**. En cada ecosistema existen cierto tipo de animales y vegetales y no otros, así que no verás un cocodrilo en el desierto o una palmera en las montañas.

También es importante mencionar que en nuestro país se encuentran casi todas las clases de ecosistemas que existen en la Tierra. Por ejemplo, el 37% del territorio nacional está cubierto por desiertos; le siguen los bosques de coníferas o encinos (19.34%) y las selvas tropicales secas (14.14%).

Ahora bien, al número de especies animales y vegetales que habitan en un ecosistemas se le llama **biodiversidad**, es decir, "variedad de vida", lo que ha permitido que nuestro planeta sea un lugar habitable. La biodiversidad nos ha proporcionado alimento y abrigo durante miles de años, sin embargo, se ve amenazada por la sobreexplotación de las especies y la destrucción de los ecosistemas (por ejemplo, de los bosques), lo que tiene como consecuencia la extinción de plantas y animales.

Tu gran misión

Por las razones antes expuestas, en un país tan rico en biodiversidad, tu deber es proteger y respetar a todos los seres vivos, ya sea un camaleón o una codorniz, una ceiba o un cedro, un tapir o una rana arborícola, pues nunca debes olvidar que son nuestros vecinos y compañeros en la maravillosa aventura de estar vivos y de compartir el hogar que es la cuna de la vida: el planeta Tierra.

Envíenos sus experiencias relacionadas con la contratación de servicios y la compra de productos a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C.P. 06140, México, D. F., o a **rconsumidor@profeco.gob.mx.** No olvide incluir su nombre completo y una dirección o número telefónico donde podamos ponernos en contacto con usted.

Contrato mata todo

Hace poco terminé mi carrera y fui el encargado de buscar una empresa de paquetes de graduación. El proveedor que elegí ofreció darme mi paquete sin costo por ser el representante del grupo, y de hecho me dieron un contrato en el que aparecen todas las cosas que yo debí recibir: anillo y réplica, diploma, foto y agradecimiento. La cantidad a pagar está en blanco, pues como les mencioné, yo no iba a pagar nada.

Al cumplirse la fecha de entrega sólo me dieron mi anillo y la réplica en plata, y me dijeron que no me iban a dar nada más, por lo que envié un correo electrónico a Profeco a través de su página solicitándoles asesoría.

Les quiero agradecer, ya que debido a su pronta respuesta acudí a la delegación Profeco Nezahualcóyotl, donde llamaron al proveedor por teléfono para exigirle que cumpliera con lo prometido, y así logré que me entregara todo lo que estaba estipulado en el contrato, sin tener que pagar nada extra.

Alejandro Calderón Sotelo

Muchas gracias por compartir su experiencia con nosotros. Nos satisface enormemente que la asesoría recibida le haya sido útil y que en la delegación Profeco Nezahualcóyotl le ayudaran a solucionar su problema.

A todos nuestros lectores:
Les recordamos que esta sección es un espacio para que los consumidores compartan sus experiencias de consumo con los demás lectores. La **Revista del Consumidor** *no tiene las facultades legales para intervenir en la solución de los problemas que se plantean, pero sí para brindar a los lectores la asesoría necesaria para que, a través de las instancias correspondientes (delegaciones* ***Profeco****, Condusef, Conamed, etcétera), resuelvan los conflictos que enfrentan con proveedores y prestadores de servicios.*

Auto nuevo... y abollado

El 22 de septiembre de 2004 fui con mi familia a recoger una camioneta Tracker 2005 a la Agencia Durkin de General Motors, ubicada en Insurgentes Sur 3175, colonia Ampliación Jardines del Pedregal en la Ciudad de México.

Francisco Torres Amezcua, el vendedor que nos atendía hasta ese momento de una manera muy amable, había ido por los documentos finales para la entrega de la camioneta cuando me percaté de que el vehículo tenía un golpe en el cofre y otro en la parte posterior. Inmediatamente se lo hicimos notar al señor Torres, quien nos respondió que esos no eran golpes, sino "hundimientos", por lo que le pedimos que llamara a su superior. El gerente de ventas de la agencia, Luis Gabriel Camacho, verificó los daños que, según él, eran sólo "hundimientos" porque la pintura no se había dañado, y nos explicó que se podrían sacar fácilmente con unos "chupones", sin necesidad de desarmar ninguna parte de la camioneta.

Entonces le comentamos al gerente que el estado en el que pretendía que recibiéramos la camioneta nueva no era de nuestra entera satisfacción y que en caso de que se tuviera que desarmar alguna parte para arreglar el "hundimiento", no la íbamos a aceptar.

Cuando le dijimos también que queríamos una nueva camioneta que no necesitara ninguna reparación antes de salir de la agencia, tanto el vendedor como el gerente cambiaron su amigable rostro por uno de enojo, como si nosotros fuéramos los responsables del golpe, y nos respondieron que si esa era nuestra decisión tendríamos que esperar dos meses para que trajeran otra camioneta de la planta y, además, pagar otra vez la verificación, tenencia y placas de la nueva camioneta, a lo que yo contesté que intentaran reparar los hundimientos de la camioneta, y que si no quedábamos conformes no nos la llevaríamos, para que fueran pensando cómo regresarnos el dinero o traernos otra camioneta nueva con las mismas especificaciones sin cargos extra.

No fue sino hasta el martes 28 de septiembre que nos llamaron de la Agencia Durkin para decirnos que ya estaba lista la camioneta, ¡casi cuatro días hábiles después del percance! Para acabarla de amolar, aunque efectivamente habían reparado los hundimientos, al pulir la camioneta pasaron la máquina por lugares que no debían, ocasionándole pequeñísimos defectos en una moldura y algunas partes plásticas, pero mi padre, con tal de evitarse más corajes, decidió llevársela así.

Sé que no podían cobrarnos nuevamente la tenencia, la verificación ni las placas si la camioneta no hubiera tenido reparación, ya que la responsabilidad de los golpes era única y exclusivamente de la agencia.

Es increíble que ni porque pagamos de contado el vehículo les interesó cuidarnos como clientes, y obviamente no volveremos a comprar nada en esa agencia. Por favor, no se dejen de estos vendedores con pocos valores éticos y una ausencia total de sensibilidad hacia sus clientes, denúncienlos y ayuden a cambiar la mala cultura que todavía existe en algunos centros de venta, como la agencia Durkin de GM.

Alberto Rojas Rueda

Agradecemos que quiera alertar a los demás lectores con su experiencia en la agencia Durkin de General Motors. Efectivamente, si el vehículo comprada no cumplía con las características prometidas o tenía abolladuras, antes de firmar de recibido, ustedes no estaban obligados a aceptarlo y podían haber exigido el cambio del mismo sin ningún cargo extra, o la devolución de su dinero. Sin embargo, una vez recibido, sólo era posible la reparación de los defectos de la camioneta hasta la plena satisfacción del cliente.

Como usted bien comenta, a pesar de que a fin de cuentas le entregaron la camioneta sin abolladuras, la deficiencia y el mal trato en el servicio provocaron que Durkin GM perdiera lo más valioso que puede tener: un buen cliente.

En nuestro próximo número

Foto Archivo

DE PIPA Y GUANTE

Ya sea para el trabajo o para alguna ocasión especial, todo caballero necesita un buen traje en su clóset (o varios, según). Si anda pensando en comprar uno, en este estudio de calidad le diremos cuáles son los trajes que salieron mejor librados de las duras pruebas de nuestro Laboratorio.

Foto Archivo

¡AY, QUÉ CALOR!

Nuestros expertos del Laboratorio se pusieron a sudar la gota gorda bajo temperaturas extremas, para decirle cuáles son los ventiladores de mesa, techo y pedestal que le rendirán más en esta fuerte temporada de calor.

Foto Archivo

DE TOGAS Y BIRRETES

Graduarse de la preparatoria o la universidad es motivo de orgullo y celebración, pero si el día de la fiesta el salón no es lo que esperábamos o nunca nos dan la foto ni el anillo, el festejo puede convertirse en una verdadera pesadilla. Entérese en este artículo de todo lo que debe considerar al elegir un paquete de graduación.

Foto Archivo

¿TIEMPOS O PROBLEMAS COMPARTIDOS?

Aunque hay tiempos compartidos que pueden ser un fiasco, también los hay que pueden resultar atractivos para personas con intereses de viaje bien definidos. Sepa cómo distinguir a los estafadores de los proveedores formales, y cuáles son sus derechos y obligaciones al adquirir un tiempo compartido.

FE DE ERRATAS. En la página 28 de nuestra edición de febrero, en la tabla donde damos a conocer la calidad de los impermeabilizantes acrílicos "Calidad D", el producto marca Corev modelo Ever 3 obtiene por error una evaluación global de "Bien", cuando lo correcto es "Deficiente" debido a que obtuvo ese resultado en el rubro "Resistencia al paso del agua", aspecto determinante para la evaluación final.

La *Revista del Consumidor*, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en al teléfono 5553-0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de Profeco: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales.
Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de los consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que Profeco lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones.
Certificado de licitud de título núm. 1127 y de contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en los Talleres Gráficos de México, Canal del Norte 80, colonia Felipe Pescador, C. P. 06280, México, D. F. Editora responsable: Mónica Braun. Tiraje: 70,000 ejemplares.

Ojos que no ven... consumidor que no ahorra

TV Revista del Consumidor

El programa que nos enseña a consumir de manera inteligente

Todos los domingos a las 9:00 am por el Canal del Congreso

Busque todos nuestros horarios* en la cartelera que publica RTC en los principales diarios.

Para estar siempre bien informado... ¡sintonice nuestro programa!

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

* Los horarios pueden variar sin previo aviso.

Alerta al consumidor

CUIDADO con los siguientes

productos y prácticas comerciales

DirecTV: contrate con quien desee
Esta empresa no puede obligar a sus suscriptores a que contraten con una determinada compañía los servicios que ésta venía prestando.

Falsas pulseras para víctimas del Tsunami
La representación en México del UNICEF advirtió que la comercialización de pulseras en su nombre es un fraude.

Correos electrónicos ofensivos
Existe un tipo específico de correos electrónicos no solicitados (*spam*) a través de los cuales se muestra pornografía, incluida la infantil.

Llamadas enrutadas al buzón de voz
A partir del 1º de abril de 2005 las llamadas telefónicas enrutadas a un buzón de voz no deberán ser cobradas instantáneamente.

Abusos en lotes de autos
Se ha detectado que se engaña al consumidor haciéndolo firmar contratos de consignación en lugar de venta.

Busque la información completa en la página 10

0 10722 58187 9 00339

Exhibir hasta el 31 de mayo de 2005

Pozole verde con pollo

Ingredientes (7 raciones)

Foto José Rodríguez

Preparación

1 El maíz se lava, se descabeza (en caso necesario) y se pone al fuego en una olla tapada junto con el caldo de pollo, un trozo de cebolla y 1/2 cabeza de ajo (envuelta en un pedacito de manta de cielo para poder retirarla posteriormente).

2 Cuando el maíz empieza a abrirse, se baja el fuego y se deja hervir (unas cuatro horas aproximadamente) hasta que esté suave y reventado. Se retiran los ajos.

3 Aparte, se licuan los tomates con los chiles y las hojas de cilantro, perejil y epazote, el trozo de cebolla restante y un diente de ajo (si es necesario se agrega un poco de caldo para facilitar el licuado).

4 La salsa se cuela y se sofríe en el aceite caliente durante 15 minutos. Se sazona con pimienta, cominos y sal al gusto.

5 La salsa se incorpora al pozole. Se comprueba la sazón cuidando que tenga caldo suficiente y se deja hervir durante 15 minutos más.

6 Se sirve bien caliente, se le pone encima el pollo dehebrado y se adorna con rabanitos, lechuga, cebolla, orégano, aguacate y unas gotitas de limón. Se acompaña con tostadas.

Tomates verdes

El tomate verde (*Physalis ixocarpa*) es un producto originario de México. Este vegetal se recolecta verde, pero después puede adquirir un color púrpura o amarillo. Existe una variedad de tomate verde más pequeño, que por lo general se siembra entre las milpas del maíz, por eso recibe el nombre de *miltomatl*, que significa tomate de la milpa o tomatillo (también se le conoce como miltomate).

El tomate verde proporciona tan sólo 24 kilocalorías por cada 100 g, además es una buena fuente de fibra dietética y niacina (vitamina del complejo B). La medicina tradicional le atribuye al tomate propiedades diuréticas.

Cómo comprarlo

Aunque se encuentra disponible durante todo el año, generalmente la mejor época de cosecha del tomate es de mayo a noviembre, periodo en el que se encuentra en el mercado el de mayor calidad y al menor precio.

Cuando compre tomate elija el de apariencia fresca y textura muy firme. Es preferible comprarlo con cáscara que no esté adherida al fruto. Si se compra sin cáscara, su piel debe verse lisa, brillante y sin magulladuras. El miltomate o tomatillo es de sabor menos ácido.

Cilantro

El cilantro (*Coliandrum sativum L.*) **es una pequeña hierba aromática originaria de Oriente, cuya familia pertenece a la del perejil.** Es un ingrediente imprescindible en la preparación de salsas, sopas, guisados o ensaladas. Además combina muy bien con perejil, limón y jengibre, realzando fuertemente el sabor de las comidas. Las semillas del cilantro también se utilizan en diversos platillos a base de mariscos, pescados, arroz, marinadas y postres.

Cómo comprarlo

Escoja el de hojas lozanas y brillantes, de color verde intenso, y tallos crujientes. Para conservarlo colóquelo en una bolsa de plástico con algunas perforaciones y guárdelo en el cajón de las verduras del refrigerador, así se mantendrá fresco de 5 a 6 días.

Aporte nutrimental (por ración)	
Kilocalorías	**467**
Proteínas	**20 g**
Grasa	**17 g**
Colesterol	**41 mg**
Fibra dietética	**12 g**

Fuente Nutrióloga María Rosa Ochoa Camposeco

Tostadas

Las tostadas son las tortillas secas y luego fritas en aceite hasta que quedan crujientes. Para que las tortillas absorban menos grasa durante la fritura, es muy importante dejarlas secar (orear) previamente durante un día completo y después de freírlas escurrirlas sobre papel absorbente. De cualquier manera, las tostadas siempre contienen una considerable cantidad de grasa, por eso, si desea disminuir su aporte calórico, simplemente hornéelas a temperatura baja hasta que adquieran un color dorado parejo. Actualmente, también se comercializan tostadas horneadas.

Aguacate

El aguacate es el fruto de un árbol de la familia de las lauráceas (*Persea americano*), originario de México. El aguacate es una rica fuente de energía debido a su alto contenido de grasas, que por ser de tipo predominantemente monoinsaturadas ayudan a reducir los niveles de "colesterol malo". También proporciona vitaminas como la A, E, C, niacina y ácido fólico. De entre sus minerales destaca su contenido de potasio.

Cómo comprarlo

Se puede conseguir casi todo el año, aunque su mejor época es durante los meses de mayo, junio, julio y agosto. Elija los de consistencia firme y déjelos madurar durante dos o tres días, hasta que cedan ligeramente a una leve presión con los dedos. Los aguacates sólo deben partirse hasta el momento de consumirse para evitar que se oxiden; es conveniente agregarles unas gotitas de limón o dejar el hueso cuando la pulpa se ha machacado (como en el caso del guacamole) para evitar que se oscurezca.

Fotos José Rodríguez

Ingredientes

* Se consigue en farmacias grandes o droguerías.

Utensilios

Procedimiento

1

El tazón de un litro se pone a baño maría en la cacerola de 2.5 litros. En el tazón se vierten la cera de abeja y la manteca de cacao, revolviendo constantemente con el abatelenguas hasta que se fundan perfectamente.

2

Enseguida, sin dejar de mover, se añade la lanolina y el aceite de almendras. Se dejan 10 minutos más en baño maría y pasado ese tiempo se retira.

3

Se agrega el agua caliente y se mezcla constantemente hasta que la mezcla se enfríe y tome una apariencia cremosa (aproximadamente 20 minutos), enseguida se añade la esencia y se revuelve hasta que se integre perfectamente.

Fotos José Rodríguez

Ingredientes alternativos

- Puede sustituir el aceite de almendras por algún otro aceite vegetal, como aceite de oliva puro, de aguacate o germen de trigo.
- La esencia puede ser del aroma de su preferencia, o bien, su perfume.

Recomendaciones

- La cera blanca también puede encontrarse en el mercado con los nombres de cera de abejas blanca, cera amarilla blanqueada o cera de abejas blanqueada.
- La lanolina también es conocida en el mercado como grasa de lana refinada.
- Suspenda su uso si se presenta alguna reacción alérgica.

Modo de uso

Aplique la crema humectante en las partes más secas de su piel.

Puede emplearla para brazos, codos, rodillas, manos o cara (en menor proporción).

¡Que bellas vitaminas!

La mejor forma de tener una piel tersa es alimentarse sanamente. Las vitaminas y minerales que contienen las frutas y verduras, ricas en vitamina A, B y C contribuyen a mantener la piel lozana. Incluya diariamente en su alimentación frutas y verduras de hojas verdes, de preferencia crudas.

Envasado y conservación

La crema humectante se vacía al recipiente de 100 g (puede utilizar envases de crema vacíos y limpios) y se tapa. La crema se conserva en un lugar fresco, seco y oscuro; procure mantenerla bien tapada. No olvide colocar una etiqueta con el nombre del producto, la fecha de elaboración y la de caducidad.

Caducidad

La crema humectante elaborada mediante esta tecnología tiene una duración de seis meses.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Rendimiento: 90 g, aproximadamente

Mucha crema

Del sinfín de menjurjes que se han usado para conservar la piel hidratada, la *cold cream* es una de las más antiguas. Dicen que el filósofo y médico griego Claudio Galeno (siglo II a. C.), entre cuyos pacientes se encontraban diversos miembros de la nobleza romana, recomendaba la *cold cream*, elaborada a partir de cera blanca derretida en aceite de oliva, capullos de rosa triturados y lanolina.

Fuente Pancracio Celdrán, *Historia de las cosas*, Ediciones del Prado, España, 1995

Piel de oveja

¿Sabía usted que la lanolina se extrae del aceite de la lana de cordero? Esta sustancia, semejante a las grasas, se utiliza en la elaboración de cosméticos, sobre todo en cremas limpiadoras y humectantes y en lápices labiales.

Fuente Ingeniera en alimentos Claudia Islas García, Dirección de Educación para el Consumo, **Profeco**
• **Validación** Maestro en Ciencias Miguel Angel Meza Vudoyra